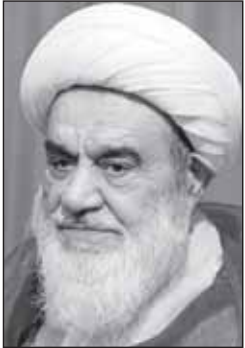


ارتباط با اهل بیت(ع)

آیت‌الله‌العلّٰمی حسین مظاهری



اَنْبِیاءُ اللّٰهِ لَطَافَةٌ مِنْ اَمْنِیِّ اُجَنِّهٖ یَطِیْرُوْنَ مِنْ قُیُومِهِ اَللّٰهُمَّ اَلِیَّ الْجَنّا یَسْرَحُوْنَ فِیْهَا وَ یَنْتَعِمُوْنَ کَیْفَ شَآؤُا.

بالاکنه از آنها می‌پرسند که شما محاسبهٔ اعمال و صراط و جهنم را پدید؟ یعنی موافق قیامت را چگونه گذرانید که به بهشت رسیدید؟ تا آن پاسخ می‌دهند: ما چیزی ندیدیم. منظور اینکه، از ما حسابی نخواستند و بدون بازجویی آمدیم. ملائکه می‌گویند: «شما چه طایفه‌ای هستید؟ از امت کدام پیغمبرید؟» آنها پاسخ می‌دهند: «ما از امت محمد هستیم.» ملائکه می‌پرسند: «در دنیا چه کردید که به این مقام رسیدید؟» می‌گویند: «ما دو خصلت داشتیم و خداوند به فضل و رحمت خود، ما را به این مرتبه رسانید: **کُنّا اَذا خلونا، نَسْتَحِیّ اَنْ نَمْنِیَ وَ نَرْضِی بِالْیَسْرِ مِمّا قَسَمَ لَنَا**. خصلت اول آنکه: ما در خلوت، مرتکب گناه نمی‌شدیم؛ یعنی خلوت و جلوت برای ما تفاوت نداشت و همان‌طور که در بین مردم مراوب بودیم معصیت نکتم، در خلوت و نهان نیز گناه نمی‌کردیم. دوم: توانسته بودیم مقام تسلیم و رضا به دست آوریم؛ یعنی به آنچه قسمت ما شده بود، راضی بودیم. ملائکه به آنها می‌گویند: حق شناسات که به چنین مقامی دست یافته‌اید.»

و واقع، در افراد بهشتی می‌گویند: اگر از نعمت‌های دنیوی برخوردار بودیم و دنیا رو به ما کرده بود، آن را از الطاف جلیلهٔ خداوند می‌دانستیم. اگر هم مشکلات و مسائلی داشتیم که از طرف خدا بود و خودمان در آن مقصر نبودیم، آن را از الطاف خفیهٔ خدای تعالی می‌دانستیم. انسان موجود عیبیی است، اگر حرکت او استکمالی باشد، به مقام‌های اولایی می‌رسد. اگر حرکتش سقوطی باشد، بدجنسی حسابی می‌زند تا اینکه بمیرد و به صورت مار و عقرب وارد صف محشر شود. آن بدجنسی، او را به جهنم می‌کشاند. آن‌هم حرکت است؛ اما به این گویم: حرکت سقوطی، نه صعودی و نه استکمالی. به قول قرآن کریم، کسی که حرکت سقوطی دارد، مثل کسی است که از آسمان روی زمین بیفتد و له شود، **«وَمَنْ یُشْرِكْ بِاللّٰهِ فَانْکَمَا حَزَنٌ مِنْ السَّعٰةِ»** هر کس به خدا شریک ورزد، چنان است که گویی از آسمان فرو افتاده است.» (حج، ۳۱).

مقام شهود
انسان در این دنیا آمده است تا حرکت استکمالی داشته باشد، راه را طی کند، از آسمان و عرش و لوح و کرسی بگذرد و به کجا برسد؟ قرآن می‌فرماید: **یا اَیُّهَا الْاِنْسَانُ اِنْکَ کَادِحٌ اِلٰی رَبِّکَ کَدْحًا فَمُلَاحِظًا**: ای انسان، حقا که تو به سوی پروردگار خود به‌سختی در تلاشی، و او را ملاقات خواهی کرد.» (انشقاق، ۶). برسد به جایی که هیچ چیز و هیچ کس نبیند جز خداوند. از هیچ چیز و هیچ کس لذت نبرد، جز رابطه با خداوند. به این مقام، مقام شهود می‌گویند.

مقام شهود در همین دنیا نیز دست‌یافتنی است. امیرالمؤمنین^(ع) می‌فرماید: **«ما رَأَیْتُ شَیْا اَوْ رَأَیْتُ اَهلَ قِبْلَةٍ وَ بَعْدَهُ وَ مَعَهُ»**: هرچه من ببینم، قبل از آن و با آن و بعد از آن خدا را می‌بینم. امام حسین^(ع) نیز در دعای عرفه می‌فرماید: **«مِیت عِیْنٌ لَرَّاکَ»** کور باد آن که تو را نمی‌بیند! یعنی کور باد کسی که مقام شهود ندارد، مرگ بر آن کسی که به مقام شهود نرسیده است.

این مقام‌ها برای انسان قرار داده شده است. رسیدن به آن هم چندان سخت نیست، شاید انسان برای رسیدن به همین درجات معنوی خلق شده است. بین ما و خدا، چند قدم فاصله است؛ یعنی با توجه کامل قدم نیز یا با گذاشتن روی نفس اماره طی می‌شود. وقتی روی نفس اماره پا گذاشت، در قدم بعدی، خداست و ملاقات خدا و لذت بردن از ملاقات با خداست.

مرحوم ذبیحی در ارشاد، روایتی به نام «معراجیه» از امیرالمؤمنین^(ع) نقل کرده است. طبق آن روایت مفصل، بعضی از بندگان در بهشت، مُنعمَر در عالم ملکوت هستند و هیچ توجّهی به غیر خدا ندارند. آنها مدهوشند، به این معنا که تمام توجهشان به خداست و این توجه، آنان را از توجه به اغیار منصرف کرده است. آن بهشتیان در بهشت به قدری به خداوند توجه دارند که آن بهشت، جوارحین را نعمت‌های بهشتی منصرف ندهاند و به آنها اعتنا نمی‌کنند. خداوند به پیامبر گرامی خویش می‌فرماید: من روزی هفتاد مرتبه به آنان نظر می‌افکنم و با ایشان سخن می‌گویم و در هر نظری، ملک آنها و سبعة وچودنی آنها هفتاد برابر می‌شود. وقتی اهل بهشت از خوردن و آشامیدن لذت می‌برند، آنها از مکالمه با من در ذکر و من حدیث من لذت می‌برند.»

آن بندگان در بهشت نیز حرکت استکمالی دارند و تا خدا، خدایی می‌کنند، دالما در حرکتند، به حرکت آنها، «سیر من اِلَیَّ اِلَهِی» گفته می‌شود. این حرکت، ابتدای و تمانشاهی است، هیچ‌گاه تمام نمی‌شود، به قول قرآن کریم، **«لَمْ یَکُنْ خَالِدُوْنَ»**، یعنی با یک قدم آن بهشتیان در بندگان در این مسیر جلوتر بریزند، از حرکت به سوی خدا بیشتر لذت می‌برند. این لذت از لذت برخورداری از تمام نعمت‌های دنیا و حتی آخرت، بیشتر است.

انسان خلق شده است برای اینکه خدا به او نظر کند و او اسعهٔ وجودی و مقام قرب پیدا کند. این حالت در دنیا هم پدید می‌آید. آن‌ها که اهل نماز شب هستند و نمازشان حضوری است، یعنی با توجه کامل و با حضور قلب است، بعضی اوقات در قیوت نماز وتر یا در سجده آخر نماز، این حالت‌ها را درک می‌کنند. این بهجت نیست که اولیای الهی بآخر خواتان توجه دارند که برای رسیدن به این درجات عرفانی، به دنیا و آنچه در دنیاست، پشت پا می‌زنند. از رسول خدا^(ص) روایت شده که می‌فرماید: **«الرَّکْعَتَانِ فِی جَوْفِ اللّٰهِ اَلِیَّ اِبْنِ مِنْ الدِّنْیَا وَ مَا فِیْهَا»**: پیش من دو رکعت نماز شب، از دنیا و آنچه در آن است، محبوب‌تر است.» این در دنیاست، دل بپسیند آن حرکتی که خداوند سعهٔ وجودی به آن می‌دهد، چقدر لذت دارد!

راهی از یم و اندوه
ما خلق شده‌ایم که در دنیا مثل کرم ابریشم در خود پنبهٔ تا خفه شویم، بلکه ما خلق شده‌ایم تا حرکت کنیم و حرکت استکمالی داشته باشیم و تا خدا خدایی می‌کنند، ما در سعهٔ وجودی باشیم و در حرکت باشیم و در لذت‌بردن باشیم و اصلا دلهره و اضطراب را غم و غصه و مشقت و امثال آن در قافوس ما راه نداشته باشد. چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: **«اَلَا اِنَّ اَوْلَیَّاهُ اللّٰهَ لَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا حَمٌّ یَحْزَنُوْنَ** آگاه باشید که در دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (یونس، ۶۲). آنهایی که به راستی از اولیای‌الله هستند، اصلا از گذشته غم و غصه ندارند و نسبت به آینده نیز دلهره و اضطراب ندارند. یک دنیا نشاط دارند. اگر بی‌نشاطی و تنگی پیرایشان پیدا شود، با نماز اول وقت و با نماز شب، همهٔ بی‌نشاطی‌ها مبدل به نشاط می‌شود. این در دنیاست و حالا ببینید که در آخرت چه خیرهاست!

عامل دوم: گناه

پس اولین عاملی که انسان را به سقوط می‌کشاند و دنیا و آخرتش را تباه می‌کند، نفس اماره است. اگر بُعد حیوانی انسان را راه کنیم، ما با دنیاست، بدبخست می‌کنند و در آخرت هم به جهنم می‌برد. باید این بُعد مادی را برای روح، مرکب کنیم تا به واسطهٔ آن عروج کند. عامل دومی که باعث سقوط انسان می‌شود، گناه است. گناه دنیا را آخرت و خراب می‌کند و زندگی توأم با غم و غصه، دلهره، اضطراب خاطر و نگرانی در دنیا به انسان می‌دهد و در آخرت این گناه برای انسان جهنم می‌گردد. خدا جهنم ندارد و عذاب ندارد برای آدمیان ندارک ندیده است، ما هستیم که به واسطهٔ اعمالمان جهنم و عذاب را برای خود می‌سازیم. لذت وقتی به‌همین به جهنم می‌روند، خود خدا یا خازنان جهنم می‌گویند: **«لَکُمْ بِمَا کُفَرْتُمْ اِیْدِیکُمْ»** این [عقوبت] به خاطر کار و کردار پیشین شماست.» (آل عمران، ۱۸۲) این جهنم را خود ساخته‌ای که از مار و عقرب انسان و عذاب خود تهیه کرده‌ای و اگر سلول و نرجه‌های آتشین خود تهیه کرده‌ای و این جمله، به‌را و بارها در قرآن تکرار شده و به جهنمیان در روز قیامت گفته می‌شوند:لَا کُفَرْتُمْ، ولو کوچک، همین که زندگی را خراب و انسان را تباه می‌کند، چیزی بزرگ است. و حشمتاک است.

۱. جمع‌وعوام:
ص، ۲۳۳، بحارالانوار، ج ۱۰، ص ۲۵، ۲۰/۲.
کلمات مکتونه، ص ۳۲، علم الزبیین، ج ۱، ص ۳۰/۷۰.
ارشاد القلوب، ص ۲۰۰، ۴/۲، بقره، آل عمران، ۱۰۷/۱ اعراف، ۲۲ و.../۷ و سالت الشیعه، ج ۸، ص ۱۵۶.

اشاره:
پروفسور ارنست ولف‌گازو استاد فلسفه است و تا کنون در دانشگاه‌های مختلف جهان برای تدریس دعوت شده است؛ از جمله تهران، قاهره، استانبول، آنکارا، کوالالامپور، جورج تاون و... آنچه در پی بی با عنوان «صدرا و فلسفه ایده‌آلیسم آلمان: مسئلهٔ شهود عقلی» تدوین شده و به همت بنیاد حکمت صدرا در دترس عموم قرار گرفته است.

مقدمه

در مرحلهٔ کنونی تحقیق بین‌المللی، در حال ورود به وادی جدیدی هستیم که می‌توان آن را «پژوهش و تحقیق جهانی» نامید. جنبه‌های تکنونی این فرایند در دههٔ ۱۹۹۰ شکل گرفتند و این فرایند از ابتدای قرن بیست و یکم رسماً آغاز شد و ما در حال ورود به مرحله‌ای واقعاً جهانی از تعامل انسان‌ها و تمدن‌هایشان می‌باشیم. اینترنت، ماهواره و تلفن همراه این روند را حتی برای افراد عادی و غیرنخبه نیز ممکن نموده است. مقاله‌س کنونی در فضایی جهانی ارائه می‌شود، یعنی احتمالاتی پژوهشی و تحقیقی با مطرح می‌کنند که در دوره‌ای که نویسنده در مقطع کارشناسی به تحصیل می‌پرداخت (دههٔ ۱۹۶۰) حتی فکر کردن دربارهٔ آنها ناممکن بود. این نکته، شامل فلسفه نیز می‌شود. با وجود اینکه فلسفه همواره «چشم‌اندازی کلی» داشته است، اما فلاسفه در چارچوب فرهنگی خاص خود به بسط دیدگاه‌ها و پژوهش‌هایشان می‌پردازند. فلاسفهٔ غربی مطلقاً از فلسفهٔ اسلامی دورهٔ صفویه بی‌اطلاع بودند و آن فلسفه، به عنوان یکی از موضوعات فلسفهٔ قرون وسطی، موضوع مطالعات تاریخ فلسفهٔ عدهٔ خاصی از متخصصان این رشته محسوب می‌شد. توسعهٔ خاور نزدیک و مناطق دیگر جهان، این نکته را روشن کرد که چنین غفلت‌هایی قابل اغماض نیستند.

این نکته ثابت شده است که عناصر تاریخی هر تمدنی برای فهم و نیل به شرایط روند کنونی تعامل بین اجزای جهان – از اهمیتی خاص برخوردارند. ملاصدرا و سنت فلسفهٔ ایده‌آلیسم آلمان موضوعی و بخشی از این روند می‌باشند. صدرا که هم عصر دکارت بود، از فلسفهٔ دکارت چیزی نمی‌دانست و دکارت نیز تا پایان عمرش در استنکلم، که مشغول تعلیم ملکهٔ سوند بود، از صدرا، اصفهان و شاه عباس دوم بی‌اطلاع نبود. تصور کنید که اگر آن دو برای اولین بار یکدیگر را در آمستردام و برای بار دوم در همین ملاقات می‌نمودند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ به همین ترتیب، نمائندگان مکتب فلسفی ایده‌آلیسم آلمان (فیشته، شلینگ) شعرائی همچون نووالیس و هولدرلین، متکلمی مثل شلایرماخر و منتقدان ادبی همانند برادران اشلیگل اگر هم کاملاً از صدرا و حوزهٔ فلسفی اصفهان بی‌اطلاع نبودند، تنها آشنایی اندکی با شعر و فرهنگ فارسی داشتند. تصور کنید که اگر فلاسفهٔ ایده‌آلیست آلمان با صدرا ملاقات می‌کردند، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ معلوم است که این تصورات، تنها تخیلاتی هستند که جایی در واقعیت تاریخی ندارند؛ امّا در جهان ما به عنوان واقعیتی باقوه ممکن هستند و واقعیت باقوه در قرن بیست و یکم واقعیتی است.

مما در این مقاله نه تنها موقعیت تاریخی و ساساترخمدن فلسفهٔ اسلامی در شرق را بررسی می‌کنیم، بلکه منظرهٔ اروپای قرن هجدهم – و به‌ویژه آلمان دوران گوته – را نیز مورد بررسی قرار می‌دهیم. در آن دوره، انقلاب فرانسه و سپس جنگ‌های ناپلئون در مرکز توجه همهٔ اروپاییان قرار داشت و مهمتر از آن آغاز فرایند صنعتی شدن اروپای غربی بود. انگلستان و فرانسه به این تغییرات، از لحاظ اقتصادی و سیاسی واکنش نشان دادند، اما آلمان (اگر بخواهیم از استعارهٔ یکی از متفکران برجسته‌اش در این زمان یعنی هگل استفاده کنیم)، تغییرات آن دوره را به صورت فلسفه‌م‌سازای نمود. همان‌طور که امروزه مشخص است، فلسفهٔ کلاسیک آلمان، همانند رخدادهای فلسفی یونان کلاسیک، رخداد جسته‌ای در تاریخ فلسفهٔ بود که به تقویت شکل‌های ذهن مدرن و نیز پژوهش در زوایای تاریک ذهن بشری برای ایجاد انگیزش‌های مثبت در نسلهای جدید متفکران بزرگ گردید. تنها کافی است که مارکس، نیچه، فروید و یا اینشتین را به یاد آوریم. اینها بزرگان دورهٔ جدیدند که بسیار پدیرای اندیشه‌های فلسفهٔ ایده‌آلیسم آلمان بودند.

«سفر ملاصدرا ما را به سپهر مشرقی جهان رهنمون می‌شود که شور است و ببینش‌های متعلی به سوی وحی را نشان می‌دهد. ایده‌آلیست‌های آلمان نیز در سفر مغربی به درونی‌ترین دغدغه‌های تاریک روح انسان هستند. این دو سفر به نوعی مکمل یکدیگرند»

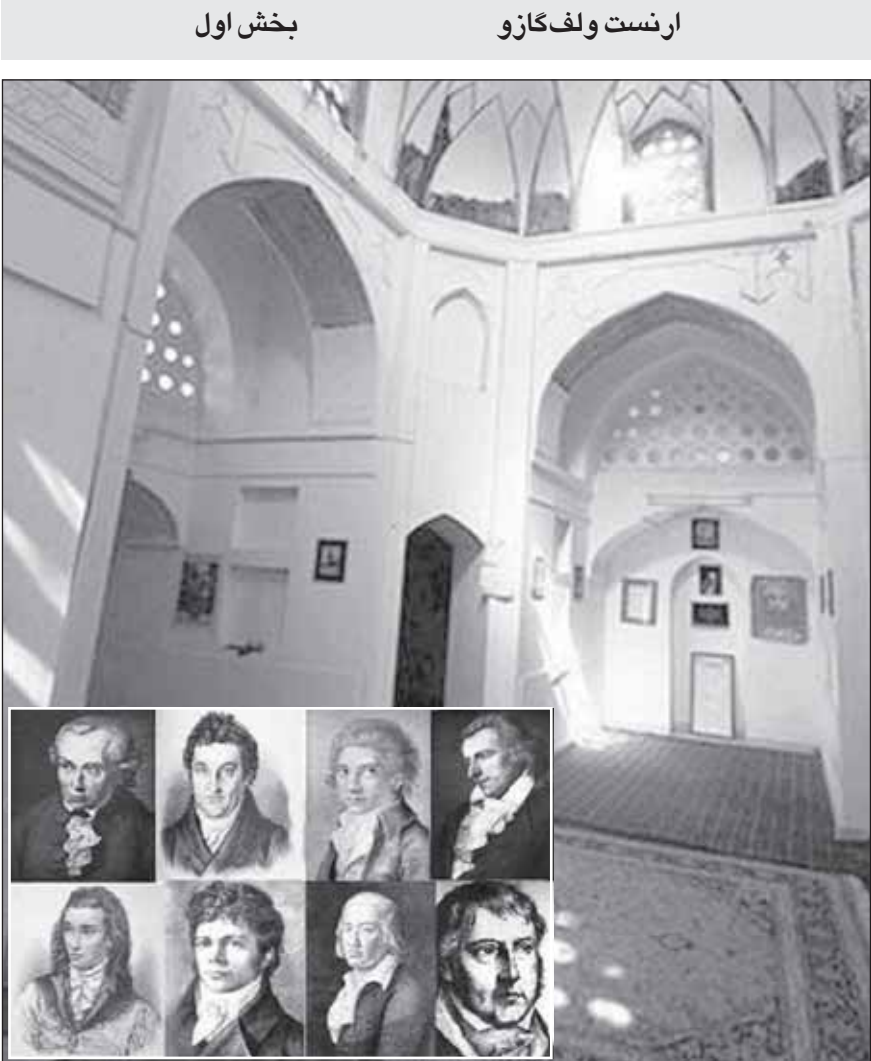
از طرف دیگر واضح است که تلاش عظیم ملاصدرا، بر پایهٔ تلاش‌های سهروردی، میرداماد و دیگر کسانی که در وادی اندیشه در دورهٔ صفویه پدید بودند، به طور کاملاً بدیعی اندیشه‌های فلسفهٔ کلاسیک یونان را با فکر اسلامی ترکیب نمود. هم صدرا و هم فلاسفهٔ ایده‌آلیست آلمان اهل ترکیب بودند؛ آنها بدون وارد نمودن هر گونه خدشه‌ای به پیش‌ها و ستهای متعارض، دست به تغییرشان زدند و آنها را از آن خود کردند. این امر که صدرا به‌ویژه به ایران معاصر، جان تازه‌ای بخشید و این امر که اندیشهٔ اساسی ایده‌آلیست‌های آلمان، باعث ایجاد انگیزش‌های سازنده‌ای در سطحی جهانی گردید:

از دغدغه‌های مربوط به محیط زیست گرفته تا فمینیسم، از الهامات شاعرانه تا عناصر سازنده گفتمان چندفرهنگی، دلیلی کافی است بر این نکته که این دو سنت واقعاً چقدر نیرومند هستند.

کتاب‌هایی که برای ارزیابی میراث صدرا و حوزهٔ فلسفی اصفهان در خصوص نمائندگان فلسفهٔ ایده‌آلیسم آلمان مورد نیازند، هنوز به نگارش درآمده‌اند و منظر نسلهای آیندهٔ متفکران و محققان هستند. مقالهٔ حاضر تنها مقاله‌ای بسیار کوچک و ابتدایی است و ادعای آن در همین حد است. بعد از فروپاشی مرز فرضی بین اروپای غربی و شرقی(پردهٔ آهنین)، بسیاری از مدارک و آثار مکتوب شعرا و فلاسفهٔ ایده‌آلیست، به وسیلهٔ محققان مربوطه کشف شده و به دست آنها رسیده است. تحولات ایران در ربع پایانی قرن بیستم نیز باعث ارتقای تحقیقات

یونانی با تأکید بر افلاطون و مکتب نوافلاطونی، و نیز ارسطو و افلوپین) مواجه می‌شویم. این دو شاخه متفاوت به پیش‌ها و نظام‌های فلسفی بسیار عالمانه بدل شدند؛ اما هرگز توجه به اعتقادات بنیادین اسلام را از کف ندادند. تحول فلسفهٔ یونانی به دست متفکران اسلامی همچون فارابی، ابن سینا، ابن رشد و یاز غزالی چشمگیر است، به همین ترتیب، تحول فلسفی یونانی متفکرانی کلاسیک به وسیلهٔ متفکران ایده‌آلیست آلمان از جمله هگل، شلینگ، هولدرلین، نووالیس و ترجمهٔ کلاسیک آلمانی آثار افلاطون به وسیلهٔ شوپنهاور بسیار اصیل و بدیع است. فردریش وگرتک در دوست گوته بود و به جنبه‌های رمانتیک تفکر ایده‌آلیستی گرایش داشت، نظیر این کار را دربارهٔ شعر کلاسیک فارسی انجام داد و حافظ را به زیبایی به آلمانی برگرداند.

صدرا و فلسفهٔ ایده‌آلیسم آلمان



فلسفی دربارهٔ آثار ملاصدرا و حوزهٔ فلسفی اصفهان گردید و درک بهتری از توسعهٔ فلسفهٔ اسلامی در شرق به ما بخشید. مقالهٔ حاضر قصد دارد توجه خود را معطوف به مفهوم شهود عقلی نماید. علت این امر نیز آن است که این مفهوم، مفهومی رایج و غالب در هر دو نحلهٔ فلسفی صدرا و مکتب فلسفی ایده‌آلیسم آلمان است، هرچند که ظاهراً در بادی امر با ملاحظهٔ پیش‌زمینه‌های فرهنگی و دینی، این متفکران چیزهای مشابهی زیادی ندارند؛ اما بررسی مشترک نشان می‌دهد آنها در بسیاری از جنبه‌های مهم درک و فهم فلسفی با هم مشترکند که یکی از آنها پدیدهٔ شهود عقلی است. ما در این وضعیت تنها می‌توانیم به این نکات اشاره‌ای بکنیم و محققان بعدی مطالب بیشتری را در اختیار قرار خواهند داد. به همین دلیل مقالهٔ حاضر باید همچسورن طرحی کلی از موضوع مورد بحث در نظر گرفته شود.

آنچه شهود عقلی را به نقطه‌ای جذاب برای ارتباط فلسفهٔ اسلامی، به‌ویژه صدرا و اصفهان عصر شاه عباس دوم و فلسفهٔ ایده‌آلیسم کلاسیک آلمان تبدیل می‌کند، ظرفیت تعاملی آن برای متفکران در مقیاسی جهانی است که باعث آغاز گفتمان‌هایی بین تمدن‌ها گردید. با در نظر گرفتن نگرانی انقلاب‌دهندگان اخبار رخدادهای جهانی – به جهانی، این‌گونه فعالیت‌ها بسیار مورد توصیه قرار می‌گیرند. فلسفهٔ خود را یک اسمر خطر جهانی می‌داند و برای انجام چنین امری به‌خوبی کمر همت بسته است؛ بنابراین اجازه دهید طرح کلی خود را آغاز و سعی نمایم که پیش‌های فلسفی بسط‌یافته در دورهٔ صفویه و آلمان زمان گوته را که بنیاد فرهنگی اساسی تمدن‌های مربوط به خود را تأمین نمود، مفهوم‌سازای نمایم.

بسترهای تاریخی و نظام‌مند
در دورهٔ فلسفهٔ قرون وسطای لاتینی، سنت کلاسیک در اروپا، شامل فلسفهٔ یونان باستان، افلاطون، ارسطو، افلوپتسین و مکتب نوافلاطونی می‌شد. در تحول فلسفهٔ اسلامی نیز با سنت کلاسیک

خلوت‌گه خورشید

درنگی در چند نیاپش



که ما را در آن ورطهٔ یک‌نفسی

ز ننگ و دگفتن به فریاد رس

امید است از آنان که طاعت کنند

که بی طاقتان را شفاعت کنند

به پاکان ز آلایشم دور دار

و گسر زلی رنفت، معذور دار

به پیران پشت از عبادت دو تا

ز شرم گشت دیده بر پشت پا

که چشم ز روی سعادت میند

زبانم به وقت شهادت میند

معارف

یونانی با تأکید بر افلاطون و مکتب نوافلاطونی، و نیز ارسطو و افلوپین) مواجه می‌شویم. این دو شاخه متفاوت به پیش‌ها و نظام‌های فلسفی بسیار عالمانه بدل شدند؛ اما هرگز توجه به اعتقادات بنیادین اسلام را از کف ندادند. تحول فلسفهٔ یونانی به دست متفکران اسلامی همچون فارابی، ابن سینا، ابن رشد و یاز غزالی چشمگیر است، به همین ترتیب، تحول فلسفی یونانی متفکرانی کلاسیک به وسیلهٔ متفکران ایده‌آلیست آلمان از جمله هگل، شلینگ، هولدرلین، نووالیس و ترجمهٔ کلاسیک آلمانی آثار افلاطون به وسیلهٔ شوپنهاور بسیار اصیل و بدیع است. فردریش وگرتک در دوست گوته بود و به جنبه‌های رمانتیک تفکر ایده‌آلیستی گرایش داشت، نظیر این کار را دربارهٔ شعر کلاسیک فارسی انجام داد و حافظ را به زیبایی به آلمانی برگرداند.

سفر صدرا با تبعیت از اشارات استاد فلسفهٔ اشراق (سهروردی) ما را به سپهر مشرقی جهان رهنمون می‌شود. آن جهان شرق، مشرق و یا نور است. سفر مشرقی صدرا پیش‌های رو به بالایی را به سوی نور، تحت عنوان وحی، نشان می‌دهد. ایده‌آلیست‌های آلمان نیز در یک سفرند؛ یعنی به سوی غرب، یا آنچه می‌توان آن سفر مغربی – به درونی‌ترین دغدغه‌های تاریک روح انسان نامید. این دو سفر به نوعی مکمل یکدیگرند. تاریکی و روشایی، یکدیگر را را کامل می‌کنند تا عقلی شناسخته و منطقی شناسخته و ناآشناخته را آشکار سازند. سفر مشرقی و مغربی به ظاهر متضادند، اما اگر دقیق‌تر بنگریم، خواهیم دید که آنها در واقع یک هستند و این نکته باید بعداً بیشتر شرح داده شود و «تخیل» باید از عهدهٔ این کار برآید. هر دو سفر ساختارهای سلسله‌مراتبی واقعیت را نشان می‌دهند.

در سنت اسلامی از ذات الهی، عقل کلی، وجود محض یا نفوس و جهان متعالی صحبت می‌کنیم که تصور و ذوات فیزیکی را در بر می‌گیرد، حال آنکه امور جهان به وسیلهٔ اجسام مادی هدایت می‌شوند. با در نظر گرفتن این پیش‌زمینهٔ خاص، اندیشهٔ وحدت ملاقات، امر اضافهٔ اولیهٔ حرکت دائمی وجود است. او عقیدهٔ بدیع «حرکت جوهری» را مورد توجه قرار می‌دهد، حال آنکه عالم و معلوم وحدتی را تشکیل می‌دهند و قوهٔ خیال مجزای از بدن به حیات ادامه می‌دهد. وحی، نبوت، عقل و شهود عقلانی بنیادهای معرفتی تفکر صدرا هستند.

شهود عقلانی
شهود مطلب آن است که این مقاله به بررسی همهٔ مقوله‌های فکری صدرا و ایده‌آلیست‌های آلمان نیز پردازد و تنها بر یک مقولهٔ خاص، یعنی شهود عقلانی متمرکز می‌شود. شهود عقلانی از این مزیت برخوردار است که مقولهٔ مشترک بین صدرا و ایده‌آلیست‌های آلمان است و تقریباً کتنبهٔ ترکیب خلاق در هر دو سفر است. برستی مقولات دیگر مثل وحی، سمنلزم بررسی‌ویژه‌ای است و از این ظرفیت برخوردار است که موضوع پروژه‌های تحقیقاتی در آینده باشد.

با بنا بر تحقیقات جدید، محققان آلمانی که دربارهٔ شلیبگ تحقیق می‌کنند، مثل والتر شولتز و ورنر یا بیروالتس، افلوپین تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر شلیبگ و نووالیس – شاعر و فیلسوف آلمانی – داشته است. به عبارت دقیق‌تر ارتباط زیبایی‌شناسی افلوپین آن‌گونه که ما ممکن است آن را بنامیم، در هدف پارادایمی‌اش، از جایگاه بسیار خاصی برخوردار می‌بود. می‌بینیم که تأمل زیبایی‌شناسختی دربارهٔ مطلق و جهان آینده‌ای را که در نه‌گاهانه‌ها می‌یابیم، در آثار شلیبگ متأخر به‌ویژه در فلسفهٔ هنر وی و منظومه‌های نووالیس راه یافته‌اند.

«صدرا که معاصر دکارت بود، از فلسفهٔ دکارت چیزی نمی‌دانست و دکارت نیز تا پایان عمر از صدرا و اصفهان بی‌اطلاع بود. اگر آن دو یکدیگر را ملاقات می‌نمودند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ فیشته و شلیبگ نیز تنها آشنایی اندکی با شعر و فرهنگ ایران داشتند»

نخستین انتقاد از کانت که به وسیلهٔ نهضت رمانتیک ایده‌آلیست‌های آلمانی مثل شلیبگ، نووالیس و برادران اشلیگل مطرح شد، با نام افلاطون و مکتب نوافلاطونی به انجام رسید. مفهوم «جهان‌اندازی» به فیسینو (Ficino) اشاره نمود که بعداً به دیدگاه نوافلاطونی نیکولاس کوزانوس (Cusanus) و سپس شلیبگ ضمیمه شد. فلسفهٔ دکارت به وسیلهٔ طوفانی که از لیدن و آمستردام شروع شد، دانشکده‌های هنر و دانشگاه‌های اروپای غربی را فرا گرفت؛ اما بسیاری از دانشگاه‌ها در جنوب اروپا، زیر نظر چشمان مراقب کلیسای کاتولیک رومی، به فلسفهٔ ارسطویی کلاسیک که به وسیلهٔ توماس اکویناس با ایمان کلیسا تطبیق داده شده بود، ادامه دادند. بخش شرقی اسلام، به‌ویژه ایران، اساساً ناشناخته بود و هیچ تمایل قابل ملاحظه‌ای نسبت به آن وجود نداشت. انقلاب علمی نیز گام نهایی را برای جدایی سنت یونانی کلاسیک بین غرب و شرق اسلامی برداشت.

الیه به‌بستر نظام‌مند، کاملاً موضوع دیگری

ادامه دارد

<div> </div> 		<div> </div>
<div>در هر دو جهان هر گل وصف‌ک شگفت</div>		<div>خواج‌عبدالله انصاری</div>
<div>در وادی توحید تو یک خارآین است</div>		<div>لهی، تا به تو آشنا شدم، از خلق جدا شدم و در هر دو جهان شیدا شدم؛ جهان بودم، پیدا شدم.</div>
<div></div>		<div>لهی، ای سزای کرم و ای نوازندهٔ عالم، نه به آخر شادی‌ست، نه به یاد تو غم، خصمی و شفیعی و گواهی و حکم.</div>
<div></div>		<div>لهی، تو دوستان را به دشمنان می‌نمایی، درویشان را غم و اندوه دهی، بیمار کنی و خود بیمارستان کنی، درمانده کنی و خود درمان کنی از خاک آدم کنی و با وی چندان احساس کنی، سعادتش بر سر دیوان کنی و به فردوس او را میهمان کنی، مجلسش روضه رضوان کنی، ناخوردن گندم با وی پیام کنی، و خسورن آن در علم غیب پنهان کنی. آنگه او را زندان کنی و سالها گریان کنی، خداوندی تو، کار خداوندان کنی، تو عتاب و جنگ همه با دوستان کنی!</div>
<div></div>		<div>لهی، از پیش خطر و از پس راهم نیست، دستم گیر که جز تو پیام نمانم. لهی، دستم گیر که دستایز ندارم، و عذرم بپذیر که پای گریز ندارم. لهی، خود را از همه به تو وابستم.</div>
<div></div>		<div>اگر بداری، تو را پرستم، و اگر نداری، خودپرستم. نوید ساز، بگیر دستم، و کز صوف‌تو هر چه گفته‌ام، سخن است</div>
<div></div>		<div>لهی، از پیش خطر و از پس راهم نیست، دستم گیر که جز تو پیام نمانم. لهی، دستم گیر که دستایز ندارم، و عذرم بپذیر که پای گریز ندارم. لهی، خود را از همه به تو وابستم.</div>
<div></div>		<div>خداایا! در روح من اختلاف در انسانیت را با اختلاف در فکر و اختلاف در رابطه با من میابم، آن‌چنان که توانم این سه اقوم جدا از هم را بفراشانم. خداایا! مرا به خاطر حسد، کینه و غرض، عمله آماتور ظلمه مگردان.</div>

منشأ پیدایش سیر معنوی

علامه طباطبایی	بخش اول
	
<i>اشاره:</i> این نوشتار بخشی از مطلب <i>مفصل‌تری است که مرحوم علامه نوشته‌اند، و در این قسمت با توجه به تاریخ اسلام، به وضعیت معنویت و عرفان پرداخته‌اند.</i>	
معارف اعتقادی و عملی اسلام روز به روز و روز به روز به سقوط می‌رفت و طرق در و پیشرفت این حقایق، یعنی طریق بحث آزاد و طریق سیر معنوی، رهسپار وادی فراموشی می‌شد. شیعه چون نیروی کافی برای در هم شکستن وضع موجود نداشت و اعاده وضع عمومی را رسول اکرم ^(ص) برای آنها ممکن به نظر نمی‌رسید، از راه دیگر دست به کار شدند و کوشیدند تا می‌توانند معارف اعتقادی و عملی اسلام را حفظ و ضبط نمایند و راهم‌ای مشروع آن را که همان راه بحث آزاد و سیر معنوی باشد، زنده نگه دارند. شیعیان طبق وصیتی که به موجب آن، رسول اکرم ^(ص) اهل بیت کرام خود را حافظ و مبینٔ معارف اسلامی و پیشوای معنوی مسلمانین معرفی کرده بودند، به ائمه اهل بیت ^(ع) روی آوردند و به نهایت ترس و لرزی که داشتند، از هر راه ممکن، به تحصیل و ضبط معارف دینی پرداختند.	

امام اول شیعه در بیست و پنج سال دوران گوشه‌گیری و پنج سال زمان خلافت پر محنت خود، با لهجه جذاب و بلاغت خارق‌العاده خود که با تصدیق دوست و دشمن، غیر قابل معارضه و بی رقیب بود، به نشر معارف و احکام اسلام پرداخت و درهای بهترین بجهای متعلقه و آزاد را به روی مردم باز نمود و عده‌ای از مردان خدا را به صحنه و تابین، مانند سلمان، کعبل نغعی، اویس قرنی و رشید هَجرسی و میثم کوفی و غیر آنها پرورش داد و البته نمی‌توان گفت که ایشان با روش معنوی که داشتند و ذخایر معارف عمومی که حمل کردند، در جامعه اسلامی هیچ‌گونه تأثیری نداشتند.

پس از شهادت آن حضرت، دوران سلطنت اموی با قیافه هولناک و مستبدانه خود، شروع شد. پادشاهان اموی، با نهایت نیروی خود که به تبلیغ شیعه به مبارزه پرداختند و هر جا فردی از شیعه را سرخ می‌گرفتند، حتی کسانی را که به تشیع متهم می‌شدند،— از میان برده، هر رک و ریشاهی که داشت، می‌زدند و روز به روز کار وحشی‌تر و فشار شدیدتر می‌شد. با این‌همه، در این مدت، پیشوای دوم و سوم و چهارم شیعه، در زنده کردن و زنده نگه داشتن حق، فروگذار نمی‌کردند و در چنین محیطی که پر از شدت و محنت بود، در زیر سایبان شمشیر و تازیانه و زنجیر، کار می‌کردند و حقیقت تشیع روز به روز وسعت پیدا کرده، روح حق توسعه می‌یافت.

بهترین گواه بر این مطلب، این است که با فاصلهٔ صد از این دوره، در زمان پیشوای پنجم و ششم شیعه که سلطنت اموی ضعیف شده و رو به انهدام نهاد و هنوز سلطنت عباسی نضج نگرفته بود، در زمان بسیاری کمی، دستی که گلوی شیعه را فشار می‌داد، قدری سست شد و شیعیان راه نفسی پیدا کردند، رجال و علما و مجذبن، مانند سبیل خروشان به سوی این دو پیشوای بزرگوار سرازیر شده، به اخذ علوم معارف اسلامی پرداختند. این جمعیت عظیم، سیر شیعی به اول به دست امام شیعه شده باشند و بعد از آن آن تعلیم علوم و معارف بپردازند، بلکه شیعیانی بودند که در پس پرده اختفا و نقیبه، زندگی می‌کردند و با کوچک‌ترین فرصتی، پرده را کنار زده و بیرون آمدند. البته این روح توسعه‌یافته، در کلید اکثریت جامعه، خالی از نفوذ نبود و در آینهٔ افهام آنها حق و حقیقت را کم و بیش جلوه می‌داد و نیازمندی فطرت انسانی را به بین فطری و بحث آزاد و احتیاج انسان تمدن به ذوق و محبت را به سیر معنوی، به گوش هوش همگانی می‌رسانید.

از سسوی دیگر، اوضاع تاریک جامعه که روز به روز تاریک‌تر می‌شد، و همچنین ستمگری فزون از حد و بی بند و باری عمال حکومت که در تمام مدت حکمرانی بنی‌امیه ادامه داشت، این معنی را پیش مردم، متجسد کرد که اساس این از جانب خرافات، هیچ‌کدام مصونیت ندارد و نمی‌شود زمامان حاکمان و قوایان دینی به دست مقام خلافت سپرده شود و اجرای آن منوط به اجتهاد و صوابدید خلیفه وقت باشد، و بالاخره بر عموم روشن شده بود که قدرت کثیری خلافت، به نفع خود می‌کند، نه به نفع مردم و جامعهٔ اسلامی. در نتیجه این معنی، مسلم شد که احکام و قوانین دینی، قابل تغییر نبوده و برای همهٔ همیشه زنده است ...

ظهور روح معنوی و سیر و سلوک باطنی
نفوذ و سرایت تعلیمات معنوی اهل بیت^(ع) که در رأس آنها بیانات علمی و تربیت عملی امیرالمؤمنین علی^(ع) قرار گرفته بود، با مساعدتی که گرفتاری‌های عمومی بنام نسبت به این مقصد داشت، به علاوه اینکه پیوسته جمعی از مردان خدا که تربیت‌یافتگان این مکتب بودند و در حال تقید و سترز زندگی می‌کردند، در میان مردم بودند و در مورد مناسب، از حق و حقیقت حقیقه‌های می‌زدند، مجموعه این عوامل، موجب شد که عده‌ای در قرن دوم هجری، از همان اکثریت، به مجاهدت‌های باطنی و تصفیه نفس، تمایل پیدا کردند، این عده در خط سیر و سلوک اقتفاد و تجربه دیگران را عامه مردم، به ارادت آنها برخاستند، و با اینکه در همان اوایل ظهور، تا مدتی مبتلا به کشمکش‌های شدید بود، این راه، هر گونه فشار از قبیل لذت و حبس و شکنجه و تبعید را تحمل می‌شدند، ولی بالاخره از مقاومت دست برنداشتند و پس از دو سه قرن، در تمام بلاد اسلامی ریشه دوانیده و جمعیت‌های انبوهی را به وجود آوردند. یکی از بهترین شواهدی که دلالت دارد بر بیداری ظهور این طایفه، از تعلیم و تربیت ائمه سرچشمه می‌گردد، این است که همه این طوایف (که در حدود بیست و پنج سلسلهٔ کلی می‌باشند و هر سلسله متعصب به سلسله‌های فرعی متعدد دیگری است) به اشتراک یک طایفه، سلسلهٔ طریقت و ارشاد خود را به پیشوای اول شیعه، متسب می‌سازند. دلیلی ندارد که این نسبت را تکذیب نموده و به واسطهٔ مفاسد و معایبی که در میان این طوایف شیوع پیدا کرده، اصل نیابت و استناد را انکار کنیم یا حمل بر دکانداری نماییم؛ زیرا اولا سرباست فساد و شیوع آن در میان طایفه‌ای از طوایف مذهبی، میان بطلان خالص انتساب آنها نیست و اگر بنا شود که فساد در میان طایفه‌ای، دلیل بطلان اصول اولی آنان باشد، باید خط بطلان به دور همه مذاهب و ادیان کشید و همه طبقات گوناگون مذهبی را محکوم به بطلان نمود و همه به دکانداری و عوام‌فریبی کرد.

ثانیا پیدایش اولی این سلسله‌ها در میان اکثریت سنی شروع شده و قنراهی متوالی در همان محیط به پیشرفت خود ادامه داده است. در همه این مدت، اعتقاد اکثریت قریب بر اتفاق اهل سنت و حتی سه خلیفه، بیشتر از اعتقادی بود که به خلیفه چهارم داشتند؛ اعتقاد از افضل این دانستند و عملا نیز اخلاص و ارادت بیشتری به آنها داشتند... اگر مقصود این طوایف از انتساب به آن حضرت، مجرد ترویج طریقهٔ آنها و جلب قلوب اولی

اخبار کوتاه داخلی

برد پر گل هندبالبست های ایران برابر نیوزیلند

تیم ملی هندبال کشورمان اولین دیدارش از رقابت‌های قهرمانی آسیا را با برد پشت سر گذاشت.

به گزارش ایرنا در رقابت‌های هندبال قهرمانی آسیا و انتخابی جام جهانی که در کویت آغاز شده تیم ملی کشورمان در اولین مسابقه به مصاف نیوزیلند رفت و به برتری رسید. تیم ملی هندبال ایران که در گروه اول قرار دارد برابر نیوزیلند با نتیجه ۵۳ بر ۲۱ به برتری رسید و اولین گامش را محکم برداشت.تیم ملی هندبال ایران در دومین دیدارش از مرحله گروهی به مصاف بحرین نماینده قدرتمند آسیا می‌رود که سهمیه المپیک را نیز کسب کرده است.

گفتنی است که رقابت‌های هندبال قهرمانی آسیا با ۱۳ تیم در کویت برگزار می‌شود و کشورهای آسیایی برای کسب سهمیه جام جهانی ۲۰۲۱ مصر رقابت می‌کنند.

توقف شهرخودرو بدون گل محمدی مقابل شاهین قرعشین

تیم فوتبال شهرخودرو در هفته هفدهم لیگ برتر فوتبال ایران مقابل شاهین شهرخودرو بوشهر متوقف شد.

به گزارش خبرنگار مهر، نخستین دیدار از هفته هفدهم لیگ برتر فوتبال ایران دیروز بین تیم‌های شاهین شهرهای بوشهر و شهرخودرو مشهد برگزار شد که این مسابقه با نتیجه تساوی بدون گل به پایان رسید. این بازی تیم شهرخودرو اولین مسابقه اش بدون یحیی گل محمدی سرمربی خود را تجربه می‌کرد و نتوانست برابر شاهین قرعشین به برتری برسد.این نتیجه در حالی رقم خورد که شاهین در دقیقه ۲۹ با اخراج مسعود مالکی ۱۰ نفره شده بود.شهرخودرو با این تساوی ۲۹ امتیازی شد و در رده ششم باقی ماند. شاهین هم با این نتیجه ۷ امتیازی شد و کم‌کم قرعشین لگ برتر است.

قرار بود استقلال تهران و فولاد خوزستان دیروز به مصاف هم بروند

که این مسابقه لغو و به زمان دیگری موکول شد.سایر مسابقات این هفته نیز امروز و فردا برگزار می‌شود.

حضور اینچده درگاهای در جلسه زون آسیای میانه

رئیس فدراسیون ژیمناستیک در جلسه زون آسیای میانه به میزبانی قطر ، شرکت کرده بگزارش خبرگزاری فارس و به نقل از روابط عمومی فدراسیون ژیمناستیک، زهرا اینچه درگاهی رئیس فدراسیون ژیمناستیک ایران در جلسه ژیمناستیک زون آسیای میانه که به میزبانی قطر برگزار شد، شرکت کرد. در این جلسه نمایندگان کشورهای منطقه هم حضور داشتند و در خصوص برنامه‌ها و راهکارهای پیشرفت ژیمناستیک در این منطقه از آسیا بحث و تبادل نظر کردند.باجه اینکه ژیمناستیک ایران پیش از این جزو زون غرب آسیا بود، رئیس فدراسیون ژیمناستیک برای اولین بار در جلسه زون آسیای میانه حضور یافت. در این جلسه برنامه‌های این زون مورد تأیید اعضا قرار گرفت. در ادامه جلسات دیگری همچون جلسه کمیته فنی و جلسه هیئت اجرایی AGU نیز برگزار شد.

برگزاری جلسه فوق‌العاده فدراسیون جهانی وزنه‌برداری
هیات رییس فدراسیون جهانی وزنه‌برداری در واکنش به اتهاماتی که رسانه آلمانی به آن وارد کرده قرار است نشست فوق‌العاده‌ای را برگزار کند. به گزارش ایسنا، محمد دبیرکل فدراسیون جهانی وزنه‌برداری در واکنش به این اتفاق به سیاست فدراسیون جهانی گفت: بدون شک وزنه‌برداری با مشکل روبرو است و ما قرار است نشست فوق‌العاده هیات ریسه را داشته باشیم. ما در وزنه‌برداری به وحدت و عدالت احتیاج داریم.من اخیرا مصحبی از اوقا مهم در کمیته بین الملی المپیک داشتم و توضیح دادم در یک سال گذشته اسبابا وضعت دوبینگ تغییر کرده است. ما برنامه‌های کنترل دوبینگ خود را به آژانس بین‌المللی تست دوبینگ منتقل کرده‌ایم و اکنون ما در مسیر صحتیجی همین در مسابقات سال ۲۰۱۹ که کنترل دوبینگ توسط آژانس بین‌المللی تست دوبینگ انجام شد و هیچ نمونه مثبتی هم نداشتیم.

بقیه از صفحه ۲

جهانگیری با بیان این که منطقه ما در این منطقه از تاریخ گرفتاری‌های عجیبی دارد، دینار نشان کرد: جنگ هایی که در عراق، سوریه، یمن، افغانستان و لیبی رخ داده است منطقه را بسیار متشنج کرده است و این وقت نشود و درایت به خرج داده نشود هر آن این شعله ها می تواند به سمت ایران سرایت‌شود. وی با اشاره به این که امروز در شرایطی هستیم که سرمایه اجتماعی و اعتماد عمومی ملت تزلز پیدا کرده است، گفت: پذیریم که شوک ناشی از سقوط هوایپما و مرگ گانگادز مجموعه مسافران فریخته‌ان را در همه سطوح تکان داده است و امنیت روانی - ذهنی و اجتماعی مردم را دچار مخاطره کرده است. به جامعه حق است، اجازه داغ دیدگی و انتقاد بدیهم و بزرگی مصیبت را با همدردی و هم رأیی و همکاری ملی کم کنیم.

معاون اول رئیس جمهوری ادامه داد: درسی که از پیشش و ورش و مشی هاشمی رفسنجانی و خلاق و سلوک سردار سلیمانی در مواجهه با شرایط پیش رو آموختام و همه صاحبان نظر را دردمندان کشور می‌توانند بر آن بیفزایند این است که باید با خطاهای پیش آمده به جد مقابله کرد، اما مهمتر از خطاگران که باید همچنان که رئیس جمهوری و رئیس قوه قضاییه اعجاز کردن بار صراحت و صداقت و سنجیدگی در محاکم قضایی پی گرفته شود، توجه و اصلاح به روندهایی است که منجر به خطا شده است.

وی با اشاره به واکنش رهبر معظم انقلاب به جادانه سقوط هوایپما، افزود: نباید حتی در میان

سر لشکر باقری: ایران علاقه‌ای به توسعه تنش ندارد

بقیه از صفحه ۲
به گزارش روابط عمومی وزارت دفاع، امیر سرتیپ حامی ، اقدام آمریکا در ترور شیان و بزدا نه سردار شهید قاسم سلیمانی را مصداق واقعی تروریسم دولتی دانست و افزود: آمریکایی‌ها بار دیگر چهره خائنکار خود را به جهانیان نشان دادند و ماهیت تروریستی خود را به همگان اثبات کردند. وی با اشاره به اشتباه حسابیاتی و راهبردی ترامپ در پی این اقدام و خبیثانه گفت: قطعی شهادت سردار شهید قاسم سلیمانی و بارانش، نقطه پایان مقاومت نخواهد بود و موجب جاری شدن خون تازه در کالبد مجروح، مقاومت خواهد شد.امیر حامی افزود: از تمام کشورای مستقل دنیا انتظار داریم این اقدام تروریستی آمریکایی‌ها را به شدت محکوم کنند.

وزیر دفاع ترکیه هم در این تماس تلفنی با تسلیت شهادت سردار شهید قاسم سلیمانی به ملت و دولت ایران، گفت: ایجاد تنش و بی‌ثباتی در منطقه به نفع هیچ یک از کشورهای منطقه نیست و ما همواره خواهان استقرار امنیت پایدار در منطقه هستیم.

ژنرال «خلوصی آگار» گفت: همواره خوستار تداوم و استمرار عملیات دو کشور ایران و ترکیه در باره موضوعات دو جانبه و منطقه‌ای است.

وزیر دفاع در جمع دانشجوین دانشگاه انصری امام علی(ع):
خبر دیگر این که، وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح کشورمان پاسخ روشکی به اقدام آمریکا را عینیت بخشی و دفاعی قدرتمت جمهوری اسلامی ایران برای دشمن دانست و گفت: این پاسخ نشان دهنده قدرت اراده و تصمیم قاطع ایران بود. امیر حامی با حضور در جمع دانشجوین دانشگاه انصری امام علی(ع) در گرامیداشت یاد و خاطره ۱۱۸۲ دانشمند افسری دانشگاه انصری امام علی(ع) و به ویژه شهید شهید حاج قاسم سلیمانی و همرزانش، اظهار داشت: برای تبدیل شدن به تمدن‌ها، صیادها و سلیمانی‌ها باید دانش و علم، آگاهی و دانش، ثبات گزته از صبریت عمیق دینی و انقلابی باشد .
وزیر دفاع ادامه داد: امروز نظام سلطه با توطئه ایجاد شکاف در حوزه فرهنگی بین کشورهای منطقه، تشکیل گروه‌های وابسته در حوزه سیاسی، تحمیل اقتصاد تک محصورلی به کشورها، تهدید حوزه کشورهای منطقه به لحاظ جغرافیایی و قرار دادن غده سرطانی رژیم صهیونیستی در غرب آسیا به دنبال تغییر جهت منطقه به سمت واگرایی و فتنه است . امیر حامی در این مراسم از نمایندگان پیشرفت های دانشگاه انصری امام علی(ع) بازدید و از شش دانشجوی نمونه این دانشگاه با اهدای لوح، تقدیر کرد.

ورزشی

ورزشی

ناکام شدن تیم امید در سایه تدابیر مسئولان فوتبال!



تیم ملی فوتبال امید به لطف برنامه‌ریزی کمیته فنی، محمدرضا ساسکت و مهدی تاج راهی ار رفت که طی ۴۰ سال گذشته نیز آن را پیموده بود و در نهایت حسرت فوتبال ایران برای حضور در المپیک را از ۲۴ به ۴۸ سال افزایش داد.

به گزارش ایسنا، همه چیز با شعار برنامه‌ریزی متفاوت برای تیم ملی امید آغاز شد و در عرض چهار سال، امیرحسین پروانی، ژالنگو کرمانجی و فرهاد مجیدی، اساتیل با حواشی و درگیری‌های مخصوص به خود، هدایت تیم ملی امید را بر عهده گرفتند که حاصل آن سردرگمی و شکست برای تیم ملی امید بود.

تیم ملی امید که روزگاری از گروهش صعود می‌کرد در مراحل مختلف مسیر سقوط را در پیش گرفت و هر بار بدترین نتایج را به دست آورد؛ نتایجی که برگرفته از تدابیر مسئولان فدراسیون فوتبال و حمایت‌های مسئولان عالی رتبه از آن بود.

بعد از ناکامی محمد خاکیور با تیم ملی در مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۱۶ و شکست سنگین مقابل ژاپن در مرحله یک چهارم نهایی، تیم ملی امید و بازیکنانش ، رها شدند. این رهایی بسیار طولانی بود و تیم ملی پیش از یک سال پس از هیچ اردویی سردرگم نکرد و مسئولان نگران حضور در المپیک ۲۰۲۰ نبودند.

در ایامی که تیم‌های ملی مختلف همزمان با حضور در المپیک برنامه چهار سال بعد خود را تدوین می‌کردند، مسئولان فدراسیون فوتبال و کمیته ملی المپیک که متولیان این تیم هستند، پیش از یک سال تصمیمی برای انتخابی سرمربی نگرفتند تا اینکه بالاخره بعد از ۱۵ ماه، کمیته فنی فدراسیون فوتبال با یک تصمیم عجولانه و نه چندان کارشناسی شده که حمایت‌های محمدرضا ساکت را هم به دنبال داشت رای به انتخاب یک مربی کم‌تجربه داد.

امیرحسین پروانی با لطف موفقیت با تیم ملی جوانان و حضور در جام جهانی زیر ۲۰ سال، به عنوان سرمربی تیم ملی امید برگزیده شد. او در حالی این سمت را بر عهده گرفت که برنامه ریزی فدراسیون فوتبال از همان ابتدا پر از ایراد و اشتباه بود.

سرمربی جدید در فاصله ۴۰ روز تا مسابقات مقدماتی زیر ۲۳ سال آسیا انتخاب شد و او قرار بود تا روز ۲۰ اردو به تیم زیر ۲۳ سال ایران را به مسابقات زیر ۲۳ سال ببر و از سنین کم روی بازیکنان ایران کار کند. علاوه بر کونه بودن زمان، تیم او از رقیایش هم جوان‌تر بود و طبیعا

شکست شیمیدر در حساس ترین دیدار هفته نوزدهم لیگ برر بسکتبال

شهردار گرگان، پتروشیمی، رعد پدافند هوایی، ششورا و شهرداری قزوین و شهرداری بندرعباس موفق به کسب بُرد در هفته نوزدهم لیگ بسکتبال شدند.

به گزارش خبرنگار مهر، فصل جاری مسابقات بسکتبال لیگ برتر باشگاه‌های کشور با برگزاری دیدارهای هفته نوزدهم، یکپذیری شد. در چارچوب این هفته از رقابت ها و در

اولین دیدار تیم شیمیدر در دیدار خانگی مقابل شهرداری گرگان همچون دیدار رفت منتهیل شکست شد تا جایگاه شاگردان مهران شاهین طبع در صدر جدول تثبیت شود.

شاگردان فرزاد کوهیان در پتروشیمی بندر امام که برای برگزاری دیدار با اسکون به تهران سفر کرده بودند، موفق شدند با کسب دو امتیاز کامل، تالار آزادی را فتح کنند.

در سایر دیدارهای این هفته از مسابقات لیگ بسکتبال و در شهر کرد، تیم میزبان برابر نیروی زمینی پروزش کرد، توفارقان آذرشهر در قزوین شکست خورد و ذوب آهن هم نتیجه دیدار خانگی را مقابل شهرداری بندرعباس

با پیام آیت الله العظمی جوادى آملی

آیین گرامیداشت سومین سالگرد درگذشت آیت الله هاشمی بر گزار شد

عمیق‌ترین انتقادات از موضع انصاف خارج شد و به تضعیف نهادهایی که موجب ثبات و امنیت کشور شدند، به ویژه در شرایط مخاطره‌آمیز است، و زحمت داری رهبری این نظام مایه استقرار، قوام و اقتدار کشور در این شرایط است و باید ضعیف شود.
جهانگیری با تأکید بر ضرورت حراست و صیانت از جایگاه رهبری خاطر نشان کرد: آیت الله هاشمی رفسنجانی همواره در جلسات و ملاقات‌های خود در خلوت و آشکار به دوستان خود تأکید می‌کرد که باید از جایگاه رهبری حفاظت و حراست کنیم.

وی افزود: در حادثه هوایپما مسافربری اورکنیسی رهبر معظم انقلاب به محض دریافت گزارش حادثه چند دست‌سز صدر کردند که ادامه یکپذیری ما بر مبای این دستورها دنبال شد. معاون اول رئیس جمهوری افزود: نخستین دستور ایشان این بود که باید با مردم صادق باشیم و همه مسائل را صادقانه بیان کنیم. دستور دیگر این بود که دستگاه قضایی کشور باید این حادثه را بررسی و کسانى که در این زمینه قصور و کوتاهی داشتند مورد رسیدگی قرار گیرد و دستور سوم این بود که تمامی این امور باید از طریق شورای عالی امنیت ملی کشور دنبال و یکپذیری شود.

جهانگیری گفت: باید پاسخگوی سریع به اتهامات داشته باشیم و برای جبران خطاهای مدیریتی مسئولین باید باور و باضمین و قول کنیم که در این شرایط پیچیده با مسئولیت پذیری و گفتگوی صادقانه با مردم بخش زیادی از مشکلات کشور قابل حل است.

وی ادامه داد: حوادث اخیر این موضوع را به مسئولین قهماغذد که افکار عمومی داخل و خارج از کشور چیزی نیست که بتوانیم در مقابل آن بایستیم، وقتی خطایی رخ می‌دهد باید شجاعت پذیرش مسئولیت را داشته باشیم. من سردار حاج‌زاده فرمانده هوا فضای سپاه را تحسین می‌کنم که مسئولیت حادثه را پذیرفت و گفت گردنم از مو باریکتر است.

وی انتخابات پیش رو را بسیار مهم و سرنوشت‌ساز توصیف کرد و گفت: این انتخابات می‌تواند بخش زیادی از اعتماد از دست رفت جاعه را بازگرداند. باید با سعه صدر به دنبال راهکارهای پاسخیم که این انتخابات هر چه پر شورتر برگزار شود.

جهانگیری با اشاره به اخباری که در باره رد صلاحیت دوطالبان انتظامی مجلس ششورای اسلامی منتشر شده است، افزود: خبرها درباره رد صلاحیت‌ها و همچنین گزارشى که در دولت در زمینه ارائه شد بیانگر آن است که رقابت جدی در اکثر حوزه های انتخابیه وجود ندارد.

معاون اول رئیس جمهوری ادامه داد: شورای نگهبان فرصت خود را اختیار دارد. باید با شورای نگهبان گفتگو کرد و از امکان مقام معظم رهبری استفاده شود تا هیچ جریان سیاسی به خصوص جریاناتی که می‌خواهند در چارچوب نظام فعالیت کنند احساس نکنند که کاندیدای مورد نظرش در صحنه انتخابات حضور ندارد.

وی اضافه کرد: از دوستان عزیز اصلاح طلب مدیریت مسئولین باید باور و باضمین و قول کنیم که در این شرایط پیچیده با مسئولیت پذیری و گفتگوی صادقانه با مردم بخش زیادی از مشکلات کشور قابل حل است.

وی ادامه داد: حوادث اخیر این موضوع را به مسئولین قهماغذد که افکار عمومی داخل و خارج از کشور چیزی نیست که بتوانیم در مقابل آن بایستیم،

وقتی خطایی رخ می‌دهد باید شجاعت پذیرش مسئولیت را داشته باشیم. من سردار حاج‌زاده فرمانده هوا فضای سپاه را تحسین می‌کنم که مسئولیت حادثه را پذیرفت و گفت گردنم از مو باریکتر است.

وی انتخابات پیش رو را بسیار مهم و سرنوشت‌ساز توصیف کرد و گفت: این انتخابات می‌تواند بخش زیادی از اعتماد از دست رفت جاعه را بازگرداند. باید با سعه صدر به دنبال راهکارهای پاسخیم که این انتخابات هر چه پر شورتر برگزار شود.

جهانگیری با تأکید بر ضرورت حراست و صیانت از جایگاه رهبری خاطر نشان کرد: آیت الله هاشمی رفسنجانی همواره در جلسات و ملاقات‌های خود در خلوت و آشکار به دوستان خود تأکید می‌کرد که باید از جایگاه رهبری حفاظت و حراست کنیم.

وی افزود: در حادثه هوایپما مسافربری اورکنیسی رهبر معظم انقلاب به محض دریافت گزارش حادثه چند دست‌سز صدر کردند که ادامه یکپذیری ما بر مبای این دستورها دنبال شد. معاون اول رئیس جمهوری افزود: نخستین دستور ایشان این بود که باید با مردم صادق باشیم و همه مسائل را صادقانه بیان کنیم. دستور دیگر این بود که دستگاه قضایی کشور باید این حادثه را بررسی و کسانى که در این زمینه قصور و کوتاهی داشتند مورد رسیدگی قرار گیرد و دستور سوم این بود که تمامی این امور باید از طریق شورای عالی امنیت ملی کشور دنبال و یکپذیری شود.

جهانگیری گفت: باید پاسخگوی سریع به اتهامات داشته باشیم و برای جبران خطاهای مدیریتی مسئولین باید باور و باضمین و قول کنیم که در این شرایط پیچیده با مسئولیت پذیری و گفتگوی صادقانه با مردم بخش زیادی از مشکلات کشور قابل حل است.

اخبار کوتاه خارجی

بسکتبالست دو رگه تیم ملی به لیگ آرژانتین پیوست
تیم ملی بسکتبال ایران برای ادامه فصل حرفه‌ای خود، راهی آرژانتین شد.

به گزارش ایرنا،آرون گومر،بازیکن تیم ملی بسکتبال کشورمان که فصل حرفه‌ای خود را با تیمی در لیگ چین تیانج شروع کرده بود، با پایان کارش در این لیگ به آرژانتین رقت و کارش را در امریکای جنوبی ادامه خواهد داد.

گرامی پور که ایرانی انگلیسی است و درپست ۵ بازی می‌کند به تیم سن لورنزو پیوسته و لیگ آرژانتین را تجربه خواهد کرد.این بازیکن سابقه بازی در لیگ برتر ایران را هم دارد و همواره تیم ملی در جام جهانی نیز حضور داشت و توانست سهمیه المپیک بگیرد.

طراحی در آستانه انتقال به تیم پورتو پرتغال

یکی از خبرنگاران پرتغالی از احتمال انتقال مهدی طارمی مهاجم ایرانی تیم ريوآوه به تیم پورتو خبر داد.

به گزارش خبرنگار مهر، مهدی طارمی اسال و بعد از جدایی از تیم الغرافه راهی تیم فوتبال آریس شد و به تیر ویاوه پرتغال پیوست. طارمی در مدت حضور چند ماهه خود در پرتغال عملکرد قابل قبولی داشت و حالا یکی از خبرنگاران پرتغالی مدعی شده است این بازیکن ایرانی در آستانه انتقال به تیم پورتو پرتو قرار دارد. ژوزه فورنلدر خبرنگار نشریه آجوگو پرتغال اعلام کرده است که باشگاه پورتو مقامات توافق با مهدی طارمی را فراهم کرده است.به گفته این خبرنگار، در صورتی که انتقال فرانچسکو سواز مهاجم برزیلی تیم پورتو به تیم آاس رم ایتالیا نهایی شود، طارمی گزینه جانشینی این بازیکن خواهد بود و به تیم پورتو می‌رود.

آزمون سومین بازیکن گرانقیمت زینت

افزایش قیمت سردار آزمون، این مهاجم ایرانی را در جمع ۳ بازیکن گرانقیمت تیم فوتبال زینت روسیه قرار داده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از sportdaily، ارزش سردار آزمون مهاجم ایرانی تیم فوتبال زینت سن پترزبورگ روسیه در سایت ترانسفرمارکت به ۱۸ میلیون یورو رسیده است. مهاجم ایرانی زینت زمامی که از روبین‌کازان راهی زینت شده بود ارزشش ۹ میلیون یورو داشت.به این ترتیب ارزش آزمون طی یک سال گذشته تقریباً ۱۲برابر شده است و حالا آزمون در جمع ۳ بازیکن گرانقیمت تیمش قرار گرفته است.

در جمع بازیکنان زینت مالکوم برزیلی که در ابتدای فصل از پارسلونیا به این تیم اضافه شده و ارزشش ۴۰ میلیون یورویی و ویلمار پاریوس کلمبیایی با ارزش ۲۰ میلیون یورویی در رده‌های اول و دوم قرار دارند.

تغییر شکل لیگ قهرمانان اروپا بر فرمت جدید

یوفا قصد دارد بازی‌های تیم‌ها را در لیگ قهرمانان اروپا افزایش دهد و به همین خاطر شکل این رقابت‌ها تغییر خواهد کرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از آس، یوفا می‌خواهد تیم در فصل ۴ بازی بیشتر انجام دهند و تعداد دیدارهای بازی به جای ۱۲ بازی حداکثر به ۱۷ برسد. باشگاه‌های بزرگ اروپا در آخرین جلسه خود در آمستردام گسترده شدن این رقابت‌ها تصمیم‌گیری خواهند کرد. این تغییر می‌تواند باعث درآیند بازی‌های بیشتر شود.برگزاری ۹ دیدار بیشتر در هر فصل لیگ قهرمانان اروپا موجب می‌شود درآمد باشگاه از طریق جوایز بلیت و حق پخش تلویزیونی بیشتر شود. این پیشنهاد می‌تواند راه حلی برای یوفا در مقابل تهدید سوپر لیگ اروپا باشد که از مدت‌ها قبل بحث برگزاری چنین رقابتی وجود داشته است. گسترده کردن لیگ قهرمانان می‌تواند از فصل ۲۵ – ۲۰۲۴ انجام شود.

در دیدار با دکتر ظریف

نماینده عالی اتحادیه اروپا بر اهمیت حفظ برجام تأکید کرد

و مشارکت دادن متخصصان این کشور گرفته‌شده است و باید مشکل سرایه را حل کنیم و صحبت هائی شده است که از دارایی‌های ایران برای سرمایه اولیه این بانک استفاده شود. پیشنهاد کردیم یک بانک هندی که شعبه‌ای در جاهای داشته باشد تا بتوان این مشکلات را حل کرد گفتنی است، وزیر امور خارجه ایران با حضور در جمع پیش از ۲۰ نفر و تاجار، بازرگانان و کارآفرینان هند، ایرانی، درباره روابط دیرینه بین ایران و هند و پیوندهای اقتصادی و فرهنگی و فرصت‌های تجاری و اقتصادی ایران و هند سخنرانی کرد.

ایران انسداد انتقال اجساد اوکراینی
خبر دیگر آن که وزرای امور خارجه ایران و اوکراین در گفتگویی تلفنی درباره آخرین وضع صلح هوایی اخیر گفتگو کردند و اظهار داشت: از برخی اظنه‌نظرها و حتی برگزاری این نشست متعجب شدیم. از همه طرف‌ها درخواست می‌کنیم به خاطر خانواده‌های اندادر اجزاء دهنه امور با همین روش به صورت روان و بی‌حاشیه که در حال انجام است به پایان برسد .

در آگهی فراخوان عمومی ۹۸۸ دعوت‌از متقاضیان سرمایه‌گذاری در مجتمع‌های شهرک‌کاشورزی (گلخانه‌ای، دامپروری و شیلاتی) نوبت اول مندرج در صفحه ۱۴ مورخه ۲۴/۱۰/۹۸ با شماره نشریه ۲۷۴۷۶ شهسهرک گلخانه‌ای حیدرآباد واقع در هرسسین استان کرمانشاه به مساحت ۴۳۵۰۰۰ مترمربع از قلم افتاده بود که بدینوسیله اصلاح می‌گردد.

تهران: خلیان شهید اسپور (توانیر) بنش کوچه گیتا پلاک ۱۱۶-۱۱۶۷۱۱۸۸۶۷۱۱

شهرک گلخانه‌ای حیدرآباد واقع در هرسسین استان کرمانشاه به مساحت ۴۳۵۰۰۰ مترمربع از قلم افتاده بود که بدینوسیله اصلاح می‌گردد.

شهرک خلیان شهید اسپور (توانیر) بنش کوچه گیتا پلاک ۱۱۶-۱۱۶۷۱۱۸۸۶۷۱۱

شهرک خلیان شهید اسپور (توانیر) بنش کوچه گیتا پلاک ۱۱۶-۱۱۶۷۱۱۸۸۶۷۱۱

تضمین با سپرده در شرکت در مناقصه به میزان شصصد و هشت میلیون ریال (۶۸۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی از یکی از بانکها یا موسسه معتبر مورد تأیید بانک مرکزی با اعتبار سه ماهه (فایل نموده تا سه ماهه دیگر) و با چک تضمینی به نفع شرکت فاضلاب تهران و باقیش نقدی به شماره حساب (۲۷۲۹۹۸۰۴۲۲۹۹۸۰۴۲۲)؛ دزد بانک مشه و کتر شسریعتی کد (۶۸۲۹۶)؛ واریز نماید. به پیشنهاد های فاقد سپرده، سپرده‌های مخدوش، سپرده‌ها ی کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظائر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

محل و مهلت دریافت اسناد هاشمی پاکت ها: پیشنهادهای با یست در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۱۷ ساعت الی ۱۶ به دبیر خا این شرکت تحویل گردد. پیشنهادها واصله در دسترس ۱۳۹۸/۱/۱۷ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۱۷ در کمیسیون معاملات و حضور نمایندگان پیشنهاد دهندگان (در صورت تکمیل بودن مدارک مناقشه گران) با یز رسیدگی خواهد شد.

«۹» پیشنهادها فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در فراخوان اصل شود به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد»
سایر اطلاعات، شرایط و جزئیات در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.

مقتضای می تواند جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://www.tsptw.ir> مراجعه نمایند.

شرکت فاضلاب تهران

انتخاب مجیدی با واکنش کمیته ملی المپیک همراه بسود و آنان برای چند روزی جو ملی تیم ریخته‌اند چرا که قبل از انتخاب مربی با کمیته ملی المپیک هماهنگ نشده بود و در نهایت مهدی تاج وارد عمل شد و برای حضور مجیدی در راس این تیم، مجوز این نهاد را گرفت. اما بعد از یک تساوی مقابل تیم ویلموست که ترکیب این تیم را بازیکنان جوان لیگ برتری تشکیل می‌دادند، مجیدی متزلزل ظاهر شد که شکست مقابل ایزکستان در تاشکند آغاز بحران بود. این ترتیب جو بهم ریخت و تغییرات کلد خورد. مجیدی اعلام کرد که پا نس نمی‌کشد و استعفا نمی‌دهد و گفت که استیلی و اعضای کمیته فنی در کار او دخالت‌ت کرده اند.اما در نهایت این مجیدی بود که تقابل با چندین نفر از جمله مدیر تیم ملی امید را به جای برد و او هم مانند مربیان پیشین قربانی تصمیمات اشتباه فدراسیون فوتبال شد.

در حالی که چهار ماه به انتخابی المپیک باقی مانده بود، دیگر کسی جرات قبول مربیگری این تیم را نداشت و حمید استیلی با یک تغییر صحنه‌ای، از جایگاه مدیر به جایگاه مربی آمد. او تغییرات خود را با آغاز کرد و بازیکنان بسیاری آمدند و رفتند. تیم ملی بیشتر از گذشته به اردو می‌رفت اما نتایج امیدوار کننده نبود به گونه‌ای که ایران برابر آندونزی و قطر شکست خورد و فقط استرالیا را در یک بازی تدارکاتی شکست داد. درگیری عارف غلامی در اردوی تیم ملی با رضا ماهرودی، دستیار تیم ملی، گوشه‌ای از وضعیت حاکم بر تیم ملی بود تا این مدافع آماده نیز کنار گذاشته شد و تیم ملی با نواقص بسیاری به مسابقات رفت.

استیلی حتی خارج از برنامه ارائه شده به سازمان لیگ فوتبال، دیگر برای تیمش فرصت گرفت و مسابقات لیگ برتر را تعطیل کرد اما همان روزی نخست مقابل ایزکستان، ترکیب تیم ملی عجیب بود. بازیکنان در پست هابی به میدان می‌رفتند که به چشم هواداران تیم ملی امید آشنا نبوده این ترتیب ناهماهنگی تیم ملی امید در ۳ بازی در مرحله‌سوزی مسابقات، موجب حذف این تیم در فرمت‌سوزی بی‌ثمر ماندن تلاش‌ها و هزینه‌های انجام شده بود.

... و اکنون تیم ملی امید در همان جای همیشگی است؛ حذف از مسابقات و قرار گرفتن در جایگاه ابتدای-حالا. استیلی تیم ملی مانند دوره‌های گذشته تا مدت‌های زیادی تعطیل خواهد شد، مربیان خواهند رفت، نسل عوض می‌شود و دوباره همان راه همیشگی و همان برنامه‌های کارشناسی نشده اجرا خواهد شد تا چهار سال دیگر فرایرسد و حسرت حضور در المپیک طولانی و طولانی‌تر شود.

اعلام آمادگی کامل ایران برای بسکتبالی از لیگ قهرمانان آسیا

سختگویی فدراسیون فوتبال درباره گرفتن میزبانی از لیگ قهرمانان آسیا گفته شد. ایران آمادگی میزبانی از حریفان را به طور کامل دارد و در سال‌های گذشته این موضوع بارها اثبات شده است.

گزارش ایرنا،امیر مهدی علوی در دیروز در اظهاراتی که در تارنمای فدراسیون فوتبال منتشر شد، افزود: برگزاری بی نقص و باکیفیت مسابقات فوتبال قهرمانان آسیا باعثانگشته در تهران و در حضور جمع زیادی از مدیران ارشد بین‌المللی از مصادقات این بین‌المللی است. در این ارتباط، وزیر ورزش و جوانان هم به نمایندگی از دولت جمهوری اسلامی ایران به صورت کتبی تضمین امنیتی لازم

درباره میزبانی را به کنفدراسیون فوتبال آسیا ارائه کرده است.

سختگویی فدراسیون فوتبال اضافه کرد: انتظار نمی‌رود فدراسیون فوتبال آسیا تا حوالی به آمادگی همیشگی ایران در بحث میزبانی از تیم‌های خارجی، در برابر هرگونه مطالب غیر واقع در این خصوص بایستد.

گفتنی است شایعه گرفتن میزبانی از تیم‌های ایرانی در لیگ قهرمانان ۲۰۲۰ آسیا در حالی مطرح شده که هنوز مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا در سال ۲۰۲۰ آغاز نشده و تیم‌های ایرانی در چند سال گذشته به تصمیم فدراسیون فوتبال آسیا دیدارهای خود را با نمایندگان عربستان در کشور بی طرف برگزار می‌کردند.

دعای خیر و صلوات و آرمگاه پاکش معطر از نخلات قدسی الرحمان و سود جادو گناهکش به درگاه خداوند عرض می‌کنیم.
باشد نسیم یادش زهمزیر زمستانی‌مان را به بهار امید پیوند زند.
برادر هاشمی رفسنجانی یادآور شد: خداوند در این حوادث خویندین دما قلب ما را به آرامش نورانی گردان تا در فراق سردار دل‌ها، سلیمانی‌ها شوم و همچون مردم کرمان عاشقان خدمت شوم نه نسیف‌نگان قدرت و در اوج شهیدان باور و هندی و پرواز از ضعیض خاک به سریر بندگی و شهادت و لبخند تو دست یابیم.

«طرحه هاشمی» که گفت: عروج حاج قاسم سلیمانی که پیش از هر فرمانده نظامی به نوبت ارادت و علاقه داشت و تو بیشتر از هر سزای وطنی، به صداقت و جوانمردیش ایمان داشتی، ضربه ای به سخت بر بعضی فروخته ما بود اما جانسوزتر از آن، پریز شدن ۱۷۶ تن از انسان‌های یگانه رانتر قصور و تقصیر مسئولان امر و پنهانکاری حقیقت از مردم است. اگر حاج قاسم، به شهادت رسید، عمری در حسرت این پایان بود و شهادت هنر مردان خلاصت اما داغ‌دیدگان فاجعه کرمان و پرواز ناتمام، آرزوی سال‌هازی داشتند.

دختر آیت الله هاشمی رفسنجانی ادامه داد: اکنون مردم در حسرت تدبیر و صداقت و شفافیتی هستند که در بدترین شرایط جنگ، صلح را برای آنها به ارمغان آورد، در آرزوی تنش زدایی و اقتدار نرم تک‌سوزند و کاش خود بودی و ما فقط حسرت آزادهمیان را نمی‌خوردیم. پدرم، اسامال سالگرد رحلت مصفاص با ایم فاطمیه، است، ایامی که همیشه سیلاب اشک را از دیدگانم روان می ساخت.

شرکت سرمایه گذاری صنایع پتروشیمی و در نظر دارد جهت فروش اقدام مارا از قبیل تجهیزات کامپیوتری، وسایل و میبلان اداری و تجهیزات ورزشی مزایده بر گزار نماید. متقاضیان خرید می‌توانند تا روز شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۷ پیشنهادهای خود را به دبیر خانه مرکزی شرکت به آدرس خیابان سپیدجامال دین‌آبادی خیابان سوم (امیرجهانبخش) پلاک ۱۴ ارسال نمایند.

نوبت «دوم» شماره مجوز: ۶۳۸۶ – ۱۳۹۸

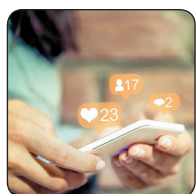
نوبت «دوم» شماره مجوز: ۶۳۸۶ – ۱۳۹۸

نوبت «دوم» شماره مجوز: ۶۳۸۶ – ۱۳۹۸

نوبت «دوم» شماره مجوز: ۶۳۸۶ – ۱۳۹۸



۲
فرهنگ عذرخواهی را
یاد بگیریم



۶
خوشبختی
پشت صفحه موبایل



شنبه ۲۸ دی ۱۳۹۸
۴۳۶ سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۷۹
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

مراقبت از کودکان در مقابل اخبار بد



دیگری که احساسات طرف مقابل را عمیقاً جریحه دار کرده ایم، به هیچ وجه مؤثر نیستند.

معذرت خواهی صحیح و مؤثر آن است که به کسی که سبب ایجاد رنجش یا کدورت در قلب او شده ایم، پاسخی عاطفی، همدلانه و از صمیم قلب بدهیم. در واقع معذرت خواهی باید از ته قلب و برای رفتار خاصی باشد که انجام داده ایم و گرنه بی معنا و بی اثر خواهد بود.

این کار با بحث جبران فرق میکند. شما یکبار موقع عذرخواهی از طرف مقابل می پرسید که چگونه خطایم را جبران کنم که این حرف کاملاً ضروری است اما بعد از آن و در حیطه های مشابه باید تغییر رفتار در شما ایجاد شود.

می شود گفت عذرخواهی کردن به طور صحیح ۴ مرحله دارد. مرحله اول ابراز ندامت و پشیمانی است. این همان مرحله ای است که باید کلمات متأسفم، ببخشید و عذر می خواهم را به کار ببرید. البته کلمات شما باید صادق و معتبر باشد.

مرحله دوم پذیرش مسئولیت است. مسئولیت اعمال یا رفتار تان را بپذیرید و بگویید که آگاه هستید چه کاری انجام داده اید. شما باید با فردی که درباره اش مرتکب اشتباه شده اید، همدردی کنید و نشان دهید که متوجه شدید که احساسات او را چگونه جرحه دار کرده اید.

اما نباید در این مرحله متوقف کنید. تلاش شما برای اصلاح مرحله بعدی است. از طرف مقابل بپرسید چه کاری برای جبران اشتباه تان می توانید انجام دهید و اگر خودتان باخبرید بدون پرسیدن انجام دهید. این نشان می دهد شما برای عذرخواهی چقدر جدی هستید.

در نهایت اینکه بگویید که این اتفاق دوباره هرگز نخواهد افتاد. آخرین مرحله این است که توضیح دهید که شما این عمل یا رفتار را تکرار نخواهید کرد. این مرحله مهم است، زیرا به شخص اطمینان میدهد که قصد تغییر رفتار تان را دارید. این به شما کمک می کند اعتماد را بازسازی کنید و رابطه را تعمیر کنید.

اشتباهات عذرخواهی

گاهی می خواهیم عذرخواهی کنیم اما راه را اشتباه می رویم و باعث می شویم گره کورتر شود. یکی از کارهایی که در جریان عذرخواهی اشتباه است بهانه تراشی است.

اینکه بگویید چرا این کار را انجام داده اید مفید است اما توضیحات پشت سرهم اغلب می توانند عذر و بهانه باشند، و این می تواند عذرخواهی شما را تضعیف کند. ضمن اینکه بخشی از سرزنش را متوجه کسی یا چیز دیگری نکنید.

فکر نکنید تا عذرخواهی کردید همه چیز درست می شود. ممکن است طرف مقابل آماده نباشد که آنچه اتفاق افتاده است را ببخشد. به آن فرد وقت بدهید تا بهبود یابد و او را عجلانه تحت فشار قرار ندهید. زمانی که عذرخواهی می کنید منصف و صادق باشید؛ اگر با تهاجم یا بی عدالتی رفتار کنید، ممکن است احترام خود را از طرف کسی که از وی عذرخواهی میکنید، و همچنین اطرافیان تان را از دست بدهید.

تقاضای بخشش یا عذرخواهی دوباره از شخص نکنید، ممکن است فرد به راحتی از مسئله رد شده باشد، و شما به راحتی می توانید یک نزاع پر خشم، بی ثمر و ناکافی را به پایان برسانید.



فرهنگ عذرخواهی را یاد بگیریم

• یگانه خدای

سقوط هواپیمای اوکراینی که بیشتر مسافران آن ایرانی های مقیم کانادا بودند غمی عمیق در دل ایرانی ها نشاند. غمی که با مشخص شدن علت حادثه عمیق تر شد. هدف قرار گرفتن هواپیما اتفاقی تلخ بود که برای مردم سوال های زیادی ایجاد کرد.

یکی از مطالبات مردم بعد از اعلام دلیل سقوط عذرخواهی مسئولان بود. مساله ای که بعد از هر حادثه مردم طالب آن هستند اما کمتر اتفاق می افتد یا اگر هم عذرخواهی می شود به شکلی نیست که مردم از آن راضی شوند و آبی بر آتش دل شان بریزد.

شاید این یک مشکل بزرگ باشد که همه ما با آن مواجهیم. از زندگی شخصی تا روابط اجتماعی و کاری. ما بلد نیستیم عذرخواهی کنیم.

شجاعت و عذرخواهی

عذرخواهی را تمام روانشناسان و رفتارشناسان نشانه پختگی و شجاعت می دانند. زمانی که اشتباهی انجام می دهیم با یک عذرخواهی از دیگران می توانیم شدت پشیمانی خود را ثابت و از تکرار شدن آن جلوگیری کنیم و البته به فکر جبران باشیم.

مساله ای که هم فرهنگ ما و زندگی اجتماعی بر آن تاکید دارد و هم ادیان درباره اش دستور داده اند.

عذرخواهی کردن باعث رفع رنجش و آزردن خاطری طرف مقابل و خاتمه یافتن منازعه و کشمکش می شود. هر چند که گاهی عذرخواهی

یک تکه آسمان

خدایا

باران بفرست و خشکی از زمین های تشنه ما ببرد و به رزقی که ما را ارزانی می داری وسوسه و اضطراب از دل ما بزدای و ما را از خود به دیگری مشغول مدار.

ماده فصل و کرم خویش از ماهمگان منقطع مفرمای، که غنی کسی است که تواش غنی گردانیده باشی و تندرست کسی است که تواش از بلا نگره داری. کس در برابر تو دفاع نتواند و کس در برابر سطوت تو پناهی نیابد.

بر هر کس به هر چه خواهی حکم کنی و بر هر کس به هر چه خواهی قضا رانی.

حمد باد تو را که ما را از بلا در امان داشته ای. سپاس تو را که نعم خودبه ما عطا فرمودی.

حمدی که حمد دیگر حمد گویان را واپس گذارد، حمدی که زمین و آسمان ها را بیانبارد.

دعای سی و ششم صحیفه سجاده

... سینما

جهان با من برقص



جهان با من برقص فیلمی به کارگردانی سروش صحت و تهیه کنندگی محمدرضا تخت کشیان است که سال گذشته تولید شده و به تازگی روی پرده سینماهای کشور رفته است.

فیلم ماجرای مردی به نام جهانگیر را روایت می کند که متوجه می شود بزودی از دنیا خواهد رفت. او به منطقه ای آرام در شمال کشور می رود تا روزهای باقی مانده عمرش را سپری کند اما دوستانش برای تولد او دورهم جمع می شوند. این موقعیت موجب می شود آن ها درباره زندگی و خودشان فکر کنند.

در این فیلم که نمایشنامه آن را سروش صحت و ایمان صفایی نوشته اند، بازیگرانی مثل علی مصفا، جواد عزتی، هانیہ توسلی، مهربابا قاسم خانی، پژمان جمشیدی، سیاوش چراغی پور، کاظم سیاحی، رامین صدیقی، بهار کاتوزی، پawan افسر، شیوا بلوچی، مهیار پوربابایی، بهروز توکلی نقش آفرینی می کنند.

«جهان با من برقص» در سی و هفتمین جشنواره جهانی فیلم فجر سیمین بهترین کارگردانی و دیپلم افتخار بهترین بازیگر مرد را دریافت کرده است.

پیشنهاد هفته

روزهای زندگی با همه پستی و بلندی و سخت و آسانی هایشان می گذرند و آنچه به جا می ماند، خاطرات کوچکی است که کنار عزیزانتان می سازید. اگر این روزها دنبال فرصتی برای دور هم جمع شدن و تفریح های دسته جمعی می گردید، می توانید سری به سینما و تئاتر بزنید یا برنامه ای برای کتابخوانی با هم بچینید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

خواب‌ها

● نویسنده: سپیده رشنو



چادرش همیشه سفید بود. بچه که بودیم، گل‌های قرمز هم داشت چادرش. چادرش را ننه قشنگ می‌دوخت. چادر همه زن‌ها و دخترهای اطراف را هم می‌دوخت.

گفتم: دنبال یک پیرزن چادر سفیدم. کوچه جلوتری‌ها گفتند باید اینجا باشد. نفهمیدم کی از همین اینجا سر درآوردم. کوچه پر از زن‌های پیر بود که با چادرهای رنگی رد می‌شدند. چادر رنگی نمی‌پوشید. خاتون آدرش را به کسی نداده بود.

از همان سال که طلاقش را از ابراهیم بزاز گرفته بود. تا چند ماه پیش فکر می‌کردم باید نوه هم داشته باشد. اما حالا توی این کوچه‌های داغ دنبال کوچه‌ای می‌گردم که در یک خانه‌اش دوازده ماه سال پارچه امام رضا است.

بچگی‌مان لای پرده‌های آویزان ننه قشنگ گذشته بود. ننه قشنگ خیاط بود. و به پهنای اتاق دوازده متری‌اش کلی پرده رنگارنگ بود. گوش‌اش سنگین بود و کاری با شلوغی بازیمان نداشت. خاتون توی اتاق می‌دوید و ننه قشنگ غر می‌زد که پرده‌ها را نکشیم. گمشده نبود. اما برای من خیلی وقت بود که گمشده بود. دیوارها داغ بودند.

سرم هم داشت داغ می‌شد. دنبال یک زن چادر سفید توی کوچه بودم. شاید هم چادرش عوض شده باشد. یا اینکه خودش... خودش هم عوض شده باشد. الان باید کوتاه‌تر از گذشته می‌بود.

گذشته که قدش به چهل سالی می‌رسد و هم‌وزن دلم است. و این سنگین دلم... قدش... موهای فرقی شاید ریخته باشند و شاید هم مثل خودم جز ریشه‌های نرم سفید، چیزی روی سرش نمانده باشد. بچگی، انگشت‌هایش را ننه قشنگ حنا می‌زد.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و

توی همان کوچه‌ای که پرده امام رضا جلوی یکی از خانه‌هایش آویزان است و هر روز برای غریب زائرهای بساط دارد. کوچه بالایی‌ها همین را گفتند: باید توی همان کوچه خانه‌اش باشد.

مرا ببیند دوباره به کلاهم می‌خندد. به کلاهم که هنوز کج است و بلند. همیشه فقط بهش می‌خندید. می‌گفت می‌ترسم پیر شویم و تو هنوز کلاه‌های اینجوری شل و ول سرت باشد. اما من از هیچی نمی‌ترسیدم. نمی‌ترسیدم که گمش کردم.

پشت پرده‌ها می‌رفت و قایم می‌شد. پیداش می‌کردم. بعد از دویدن‌های پشت پرده، همان جا خوابش می‌گرفت. همیشه دیر پیداش می‌کردم تا خوابش بگیرد و بعد من توی خواب ناخن‌های تازه سرخ شده‌اش را زل بزنم.

چشم‌هایش را هم... یک پیرزن که از خودم شکسته‌تر باشد. و یک چادر سفید داشته باشد. و ناخن‌هایش حنایی باشد. آدرش را بالاخره پیدا کرده بودم.

زیارت عروسک‌ها

سکته کرد و به جاگیر شد بابام می‌بردش زیارت... اگه الان بود منتظرش نمی‌داشت که با همسایه‌ها بره. رفتم توی حیاط. صدای عاطفه از پشت دیوار می‌آمد. تکیه دادم به دیوار. انگار داشت با عروسکش حرف می‌زد. به عروسکش می‌گفت: میدونی امسال قراره تو رو ببرم مشهد... امسال اولین سالی نیست که می‌خواهیم بریم. ولی چون تو رو چند وقتی میشه که خریدم، پس باید اولین بار بشه که میری زیارت...

چرت باباسیف پاره شده بود. داشت پشت پنجره توی حیاط را نگاه می‌کرد. ننه از پله‌های انباری داشت بالا می‌آمد. گفت: پاشو... پاشو لباساتو بذار که مژدگونی اصلیت مونده... دوست داشتم پشمکی باز بود. و عاطفه هم با چادر کش دارش که تاروی ابروهایش آمده، توی کوچه نشسته باشد. و بعد همه پشمک‌ها را تا آخر بخورد و من هم فقط نگاش کنم.

خبر زیارتو که بهش دادم فقط زیر لب به چیزی گفتم. گفتم الانه که محکم بغلم کنه.

اما رفت پشت جعبه‌های گوجه و فکر کنم آروم گریه می‌کرد. قبل اینکه برم توی زیرزمین مثل هر روز منو بیدار کرد که زود صبحانمو بخورم و برم از ننه حیات ببرم که کی وقت رفتشونه. ننه حیات منتظر پسرش بود که از سربازی برگردد و با هم برن.

قرار بود اونا ننه رو هم با خودشون ببرن. می‌گفت قبل‌ترها که بابا سیف علیل نبود هر سال می‌بردش مشهد. می‌گفت وقتی باباسیف تازه

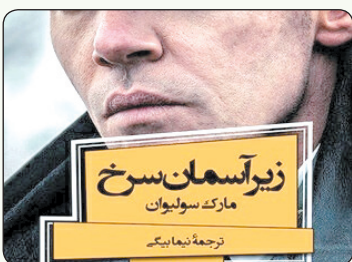
بهش که گفتم برق از چشماش پرید. رفت و لای خرت و پرتای پشت پرده به هزاری آورد و گفت اینم مژدگونیته. پول رو قاپیدم و زدم توی کوچه. رفتم سر کوچه که برای خودم و عاطفه پشمک بخرم. عاطفه توی کوچه نیموده بود.

باباش نمی‌داشت ظهرا توی کوچه بمونه. پشمکی هم بسته بود. دوباره برگشتم. ننه هنوز توی زیرزمین داشت رب می‌پخت. از بوی گوجه بدم می‌آمد. رفتم بالا و هزاری رو گذاشتم زیر قرآن. باباسیف روی ویلچرش داشت چرت ظهرش رو می‌زد.

چشمم خورد به بقچه ننه که چندماهی بود روی طاقچه بود. ننه چند ماهی بود هوس زیارت کرده بود. هرشب قبل خواب به دور بقچه رو باز می‌کرد و می‌گفت که به دور زیارت امام رضا رو برام بخون. منم براش تند تند می‌خوندم که تموم بشه و برم بخوابم.

... کتاب

زیر آسمان سرخ



رمان «زیر آسمان سرخ» نوشته مارک سولیوان به‌تازگی با ترجمه نیما بیگی توسط انتشارات افق بی‌پایان منتشر شده است. این کتاب روایت مستند زندگی پینو لالی یک نوجوان ایتالیایی در زمان جنگ جهانی دوم است که علی‌رغم تمایلش به پیوستن به نیروهای مقاومت، به خاطر دستور پدرمادرش، به سازمان فاشیستی کشورش می‌پیوندد و راننده و مترجم

یک ژنرال آلمانی می‌شود. مارک سولیوان با دستمایه قرار دادن زندگی این شخصیت، داستان فجایع، رفتارهای انسانی، مقاومت و دردهای جنگ جهانی دوم را به تصویر کشیده است.

سولیوان درباره چگونگی نگارش این کتاب در مقدمه به زمانی اشاره کرده که بخاطر درگذشت برادر کوچک‌ترش و عدم موفقیت داستان پیشین‌اش، اوضاع و احوال خوبی نداشته و به خدا التماس می‌کند داستانی به او الهام کند تا از این وضعیت خارج شود.

همان بعد از ظهر در رستوران سرراهی خبر داستانی ناگفته درباره جنگ جهانی دوم به گوش می‌رسد و در می‌یابد پینو، بعد از سی سال زندگی در کالیفرنیا به ایتالیا بازگشته است. این کتاب با ۶۳۲ صفحه و قیمت ۶۹ هزار تومان منتشر شده است.

... تئاتر

مرده فروشی



خانه نمایش مهرگان این روزها در سالن شماره ۲ خود میزبان نمایش مرده فروشی است که از ۱۵ دی ماه روی صحنه رفته و تا ۱۸ بهمن ماه هر شب ساعت ۲۱ اجرا دارد.

این نمایش کاری است به کارگردانی مهدی ارجمند که براساس نمایشنامه‌ای از داریو فو ساخته شده و میکایل شهرستانی نمایش‌پردازی (دراماتورژی) آن را به عهده داشته است.

این نمایش، در کافه‌ای بین راهی می‌گذرد و ماجرای پدر و دختری را روایت می‌کند که با شریکشان در این کافه کار می‌کنند و با قمار می‌خواهند سر دیگران را کلاه بگذارند.

در این راه یک مشتری پیدا می‌شود که ماجراهای تازه‌ای را رقم می‌زند. مهدی ارجمند، علیرضا اخوان، منصور رضایی، الهام رضایی و سعید پارسا بازیگران نمایش مرده فروشی هستند.

مدت زمان اجرای این نمایش ۱ ساعت و قیمت بلیت آن ۲۵ هزار تومان است. برای تماشای نمایش مرده فروشی باید به خیابان انقلاب نرسیده به پل کالج، خیابان خارک، بن بست اول مراجعه کنید.

... پیشنهاد سر آشپز

دمپخت ماش

دمپخت ماش یک پلوی گیاهی و خوشمزه است که ریشه‌های آن به استان چهارمحال و بختیاری بر می‌گردد و می‌توان آن را با گوشت مرغ یا توپک‌های گوشت چرخ کرده هم سرو کرد.

یکی از مهمترین خواص ماش، کاهش میزان کلسترول بدن و کاهش میزان التهاب است که می‌تواند از قلب در برابر بیماری‌های قلبی محافظت کند. ماش دارای آنتی اکسیدان‌های قوی است که به کاهش استرس اکسیداتیو و مبارزه با سرطان کمک می‌کند.

• مواد لازم

ماش	یک پیمانه
برنج	۲ پیمانه
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
مرغ	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
پیاز داغ	برای تزیین
زعفران	برای تزیین
روغن	به میزان لازم

• طرز تهیه:

ماش را از قبل خیس کرده و در آب بپزید. وقتی ماش نیم پز شد کمی نمک به آن اضافه کنید. پس از پخت دانه‌های ماش یک پیمانه آب سرد اضافه کنید.

پوست ماش را که روی آب شناور می‌شود با کفگیر بگیرید و آب کش کنید و کنار بگذارید. در قابلمه‌ای آب را جوش بیاورید و برنج را که از قبل خیس کرده اید، همراه نمک در آن بپزید.

وقتی دانه‌های برنج کمی نرم شدند، آن را آبکش کرده و سپس ماش



کره و زعفران تفت دهید. سپس هنگام سرو برنج را با زعفران تزیین کنید و مرغ‌های پخته شده را روی ماش پلو قرار دهید.

• نکته:

ادویه مناسب این غذا زیره و دارچین است. می‌توانید این ادویه‌ها را حین دم کشیدن به پلو اضافه کنید. ماش پلو را با ماست یا سالاد شیرازی سرو کنید.

پخته شده را با برنج مخلوط کنید. مخلوط برنج و ماش را با کفگیر روی آب‌روغن بپزید و قابلمه را روی شعله بگذارید تا دم بکشد.

در نهایت روغن را که بهتر است روغن حیوانی یا کره باشد روی برنج بپزید.

در ظرف دیگری، مرغ را همراه با پیاز و نمک و فلفل و زردچوبه بپزید. اگر از فیله مرغ استفاده می‌کنید، می‌توانید در پایان پخت کمی مرغ‌ها را با

... آشپزی سریع

مرغ برگر

برگر مرغ یک غذای سالم و ساده است که خیلی سریع آماده می‌شود و می‌تواند جایگزین خوبی برای فست فود و غذاهای نیمه آماده و مضر باشد.

• مواد لازم:

سینه مرغ	۱ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
سیر له شده	۲ حبه
جعفری و گشنیز	نصف لیوان
سس باربیکیو	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
پودر خمیر باگت	به میزان لازم

• طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و آب اضافی آن را بگیرید. سینه مرغ را چرخ کنید. سپس سیر، تخم مرغ، جعفری و گشنیز خردشده، پودر خمیر باگت و ادویه‌ها را به آن اضافه کنید.

در پایان سس باربیکیو را بیفزایید و مواد را خوب ورز دهید. فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم و سینی فر را با روغن چرب کنید. به اندازه یک نارنگی از مواد بردارید و کف دستتان صاف کنید و در سینی با فاصله بچینید.

با برس آغشته به روغن روی برگرها را کمی چرب کنید و حدود نیم ساعت در فر قرار دهید تا برگرها بپزند. سپس آن را با دورچین سبزیجات دلخواهتان سرو کنید.



... دنیای شیرین

شیرینی کره‌ای

شیرینی‌های خوشمزه کره‌ای گزینه خوبی برای عصرانه‌های شما یا پذیرایی در مهمانی‌هاست. این شیرینی‌ها خیلی ساده آماده می‌شوند و ماندگاری بالایی دارند.

• مواد لازم:

کره یا مارگارین	۱۵۰ گرم
پودر شکر	نصف پیمانه
وانیل	نصف قاشق چای خوری
تخم مرغ	۱ عدد
آرد شیرینی پزی	۲ پیمانه
عسل	به میزان دلخواه

• طرز تهیه:

کره را به دمای محیط برسانید و سپس با پودر شکر به مدت ۵ دقیقه به دور متوسط همزن مخلوط کنید. تخم مرغ و وانیل را افزوده و ۳۰ ثانیه دیگر هم بزنید. سپس آرد را کم کم اضافه کنید تا خمیری نرم و لطیف ایجاد شود.

خمیر را با وردنه به ضخامت ۳-۴ میلی‌متر پهن کرده و به شیوه دلخواه قالب بزنید. شیرینی‌ها را در سینی فر که از قبل کاغذ روغنی انداخته‌اید بچینید و روی آن را گود کنید و مغز بادام قرار دهید.

سینی را در فر گذاشته و با حرارت ۱۷۵ درجه سانتیگراد شیرینی‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه بپزید تا لبه‌های آنها کمی طلایی شود. بعد از خنک شدن شیرینی، عسل گرم شده را با برس روی شیرینی بمالید.



بدن سالم با خواب به موقع

مواد مغذی به بهترین وضع انجام می‌شود، پس بهتر است صبحانه را مصرف و افرادی که بیمار هستند باید صبحانه را در ساعت ۶ و ۳۰ صبح بخورند و در بین وعده‌های غذایی باید صبحانه از اهمیت ویژه‌ای برای سلامتی و نشاط برخوردار است.

کسانی که می‌خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهتر است ساعت صرف صبحانه برای آنها هفت و نیم تعیین شود و افرادی که اصلاً صبحانه نمی‌خورند، عادت خود را تغییر دهند و در ساعت ۹ یا ۱۰ صبح صبحانه میل کنند.

از نیمه‌های شب تا ساعت چهار صبح، مغز استخوان‌ها عملیات خونسازی را انجام می‌دهند و بسیاری از افراد در ایام تعطیل تا دیروقت بیدار می‌مانند و بعد از اتمام تعطیلات با خستگی بیشتر به سر کار می‌روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده و نمی‌دانند چه باید انجام دهند همیشه زود بخوابید و خواب آرامی داشته باشید و همواره از عملکرد ساعت بیولوژیکی وجودتان تبعیت کنید.

تا پنج صبح، عملیات سم‌زدایی در ریه‌ها اتفاق می‌افتد، برخی مواقع دیده می‌شود که افراد در این زمان به سرفه یا عطسه شدید دچار می‌شوند. ساعت پنج تا هفت صبح، ادامه این عملیات در روده بزرگ کامل‌تر شده و به عمل دفع مواد زائد منجر می‌شود. ساعت ۷ تا ۹ صبح جذب



رعایت عادات صحیح غذایی و توجه به زمان خواب و استراحت جهت حفظ سلامتی بدن و توانایی جذب مواد مغذی و دفع مواد زائد از اهمیت بالایی برخوردار است از این رو برای سالم زیستن باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب باعث عدم دفع مواد سمی از بدن دانست که در روند بسیاری از برنامه‌های حیاتی ارگان‌های مختلف بدن نیز کاستی رخ می‌دهد.

ساعت ۲۱ تا ۲۳ شب زمانی برای از بین بردن مواد سمی و غیرضروری است که این عملیات توسط آنتی‌اکسیدان‌ها انجام می‌شود و در این ساعات بهتر است بدن در حال آرامش باشد، در غیر این صورت بر سلامتی اثر منفی می‌گذارد. ساعت ۲۳ تا یک عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد. در این مدت، با فعال تر شدن هورمون رشد و بازسازی، ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و جایگزینی سلول‌های از بین رفته صورت می‌گیرد. ساعت یک تا سه نیمه شب عملیات سم‌زدایی در کیسه صفرا طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می‌شود و ساعت سه

تکنیک‌های ساده برای کنترل اشتها

تنظیم اشتها و کم خوردن غذا کار سختی است. اما به جز رژیم‌های غذایی که باید برای تناسب اندام و کاهش وزن رعایت کنید، در نظر گرفتن چند نکته ساده می‌تواند به شما در کمتر خوردن و کنترل کردن اشتها یکتان کمک کند.

۱. حداقل نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی تان یک لیوان آب بخورید. در تحقیقی مشاهده شد این کار باعث رشد ۴۴ درصدی کاهش وزن شرکت کنندگان در مدت ۳ ماه شد.
۲. خیلی طبیعی است که اگر مدتی طولانی رو به روی یک کیک هوس انگیز بنشینید، میل به خوردن آن در شما بالا می‌رود. بنابراین بهتر است در کافه و رستوران طوری بنشینید که به منظره خوراکی‌ها و غذاها دید نداشته باشید. همچنین زمان حضور خود در کافه و رستوران را محدود کنید و سر ساعت مقرر میزتان را ترک کنید.
۳. اگر به اندازه کافی آفتاب دریافت نمی‌کنید، می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید. ویتامین D تأثیری مثبت بر روند کاهش وزن دارد. تحقیقی بر روی ۴۶۵۹ نفر در طول ۴ سال نشان داد میان افزایش مصرف این ویتامین و کمتر شدن افزایش وزن ارتباط وجود دارد.
۴. بین هر لقمه قاشق تان را زمین بگذارید. بدن می‌تواند به سرعت به حس سیری برسد. اما معمولاً تا حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز به این نتیجه برسد. به همین دلیل باید سرعت غذا خوردن خود را کم کنید. برای این کار، بین هر لقمه، قاشق خود را زمین بگذارید تا مدت زمان غذا خوردن تان را بیشتر کنید.



۵. از بشقاب‌های کوچک تر استفاده کنید. به این ترتیب از نظر ذهنی با حجم کم غذای تان بهتر کنار می‌آید و زودتر سیر می‌شوید.

درمان‌های خانگی برای موهای خشک

چای سیاه: چای درخشش طبیعی به موهای شما می‌بخشد. بعد از شستن مو با شامپو، سر خود را با چای تازه دم کرده و شیرین نشده بشوید و آبکشی کنید.

روغن زیتون: نصف فنجان روغن زیتون را گرم کنید و مراقب باشید جوش نیاید. این روغن را روی موهای خود ماساژ داده و آن را با کلاه پوشانده و روی آن حوله ببندید.

بگذارید روغن حداقل ۴۵ دقیقه روی سرتان بماند. سپس آن را با شامپو بشوید.

سرکه سیب: ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک فنجان آب مخلوط کرده و موهای خود را با آن تمیز کنید؛ پس از ۵ الی ۱۵ دقیقه موها را با نرم کننده بشوید. این کار را هر دو هفته یکبار انجام دهید.

روغن نارگیل: ۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل را برای چند ثانیه روی حرارت قرار دهید تا گرم شود.

سپس آن را روی پوست سر ماساژ داده و تا نوک موها بکشید. موهای خود را با حوله داغ بپوشانید و ۴۵ دقیقه صبر کنید. در نهایت موهای خود را با شامپو و آب ولرم بشوید.

خشکی و شکنندگی موها در دسرس خیلی از خانم‌ها و آقایان ست. موهای شما به خاطر شستشوی زیاد، استفاده از شسوار و اتوی مو، رنگ کردن، دکلره، استفاده از شامپوهای قوی و... کم کم طراوت و شادابی خود را از دست داده و کدر و خشک می‌شوند. چنین مویی هم ظاهر نازیبایی دارد و هم نگهداری و شانه کردن آن دشوار است.

اما با چند روش ساده خانگی می‌توانید تا حدی این خشکی را بر طرف سازید و موهایی سالم تر و شاداب تر داشته باشید.

پیروی از روش‌های طبیعی و خانگی زیر تا حد زیادی می‌تواند در ترمیم و تقویت موهای آسیب‌دیده به شما کمک کند:



تأثیر گیاهان دارویی در کاهش درد زایمان

جنسی است. استنشام اسانس بهار نارنج باعث کاهش درد زایمان می‌شود.

بابونه: این گیاه دارای خاصیت ضد التهاب، ضد درد، ضد اسپاسم، ضد نفخ و آرام‌بخش بوده و باعث کاهش شدت درد می‌شود.

کنجد: کنجد دارای خواص درمانی متعددی است؛ به طوری که در آنالیز روغن کنجد، حداقل هفت جزء دارای خاصیت تسکین درد یافت شده است.

گل میخک: میخک حاوی یک ترکیب فلاونویدی است که اثرات آنتی‌اکسیدان، ضد درد، ضد التهاب و میکروب‌کشی دارد.

گل شمعدانی: روغن گل شمعدانی به عنوان یک آرام‌بخش مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه باعث کاهش فشار خون می‌شود. بخور روغن شمعدانی می‌تواند آرام‌بخش و یا محرک سیستم عصبی عمل کند.

التهاب روده، نفخ و کاهش درد زایمان استفاده می‌شود.

یاسمین: یاسمین یک گیاه گل‌دار است که در مناطق گرمسیری یافت می‌شود. عصاره موجود در گیاه یاسمین محرک و آرام‌بخش بوده و در کاهش درد زایمان و افزایش فعالیت رحم کاربرد دارد.

بهار نارنج: این گیاه دارای خواص آرام‌بخشی، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم و افزایش دهنده میل

نعناع فلفلی: نعناع فلفلی گیاهی علفی و چندساله از خانواده نعناع است که از تقطیر گل و سرشاخه‌های تازه گیاه به دست می‌آید و برای درمان تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، سوءهاضمه،



به تازگی پژوهشی در ایران انجام شده که نشان می‌دهد برخی گیاهان در کاهش درد زایمان موثرند و در عین حال عوارض نامطلوب قابل توجهی هم درباره آنها گزارش نشده است.

در واقع این گیاهان می‌توانند جایگزین داروهایی شوند که ممکن است سلامت مادر و فرزند را تهدید کنند. در ادامه به برخی از این گیاهان اشاره می‌کنیم.

اسطوخودوس: از جمله مهم‌ترین ترکیبات روغنی این گیاه می‌توان به لینالیل استات (۵۱ درصد) و لینالول (۳۵ درصد) اشاره کرد. این دو ماده در مکانیزم تسکین درد این گیاه موثر هستند. استنشام اسانس اسطوخودوس باعث ترشح هورمون‌های شادی بخش و در نتیجه احساس آرامش می‌شود. استنشام عصاره اسطوخودوس بر کاهش شدت درد زایمان تأثیر دارد.

خوشبختی پشت صفحه موبایل



● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

امکان ندارد اینستاگرام را باز کنیم و با یک عکس خندان از زوجی که رو به دوربین هستند، روبرو نشویم. اگر اینطور نیست کافی ست یک سری به دفتر تلفن واتز آپ یا تلگرامتان بزنید. مطمئنا کسانی را می بینید که عکس پروفایلشان عکسی مشترک از خود و همسرشان است. ما این روزها مدام با زوج هایی روبرو می شویم که از رابطه خویشان باهم، بر ایمان صحبت می کنند و انگار می خواهند به همه ثابت کنند که هیچ مشکلی ندارند. حتی گاهی برای ما هم نسخه می پیچیدند و چون و چند برقراری رابطه خوب را به ما گوشزد می کنند. گاهی با خودمان فکر می کنیم که آیا زندگی این افراد همان طور که نشانش می دهند پراز صلح و آرامش و شادی ست؟ فاجعه زمانی رخ می دهد که ظاهر زندگی آنها را با باطن زندگی خودتان مقایسه می کنید. اما نکته تلخ ماجرا این جاست که اگر یک روز واقعا با آنها وقت بگذرانید، با خودتان می گوئید این ها اصلا چرا کنار هم زندگی می کنند! در اکثر موارد زندگی این زوج ها معمولا بر خلاف آن چه در معرض عموم به نمایش می گذارند، تنش زاست. آنها از مسائل عادی روزمره گرفته تا امور مربوط به فرزندان و مشکلات مالی، مدام با یکدیگر کلنجار می روند. اما در دنیای مجازی خوشبخت و سعادتمند به نظر می رسند. یک نظرسنجی خارجی که از بیش از ۱۰۰ زوج گرفته بودند، نشان داده که افرادی که

اغلب در رسانه های اجتماعی مشغول ارسال مطالب هستند، معمولا رابطه عاطفی متزلزلی دارند. ما برعکسش را هم می بینیم. زوج هایی که واقعا خوشحال هستند، هیچ نشانه ای از این شادی و خوشبختی را در معرض نمایش بقیه نمی گذارند. اما باید دید که علت در معرض گذاشتن زندگی زوج ها در شبکه های اجتماعی چیست؟

۱- دست به دامان رابطه عاطفی

واقعیت این است که این افراد برای شاد بودن دست به دامن رابطه عاطفی خودشان می شوند. به عبارتی این افراد راه صحیح شاد بودن را بلد نیستند و نمایش بازی می کنند. محققان به این حالت رابطه مشروط به عزت نفس می گویند. این حالت به عنوان شکل ناسالمی از اعتماد به نفس توصیف می شود که به چگونگی رابطه عاطفی شما بستگی دارد. این افراد از رسانه های اجتماعی برای تحریک حس حسادت دیگران استفاده می کنند و حتی به جاسوسی شریک عاطفی شان می پردازند. این نتایج نشان می دهند که این افراد نیاز دارند که به دیگران، شریک شان و حتی خودشان نشان دهند که رابطه عاطفی شان عالی است و بنابراین آنها نیز حال شان خوب است.

۲- پای خودشیفتگی در میان است!

پژوهشگران پس از بررسی یک نظرسنجی، دریافتند خودشیفتگی با تعداد سلفی های ارسالی فرد ارتباط دارد؛ در حالی که خودشیفتگی به ویرایش عکس هایی که فرد در رسانه های اجتماعی ارسال می کند مرتبط

است. مطالعه دیگری نشان داد ارسال مطالب (خصوصی و شخصی)، بر چسب گذاری و ارسال دیدگاه در فیس بوک نیز اغلب با خودشیفتگی هم در زنان و هم در مردان ارتباط دارد. خلاصه هر چه بیشتر درگیر شبکه های اجتماعی و ارسال مطالبی از زندگی شخصی خودتان در آنها باشید، بیشتر احتمال می رود که به خودشیفتگی مبتلا باشید.

۳- توجیهی برای شادی

هنگامی که دو نفر در رسانه های اجتماعی مدام از عشق و شادی شان تعریف می کنند، فیلم و عکس های ابراز علاقه شان را پخش می کنند، فعالیت های جالب و رمانتیک شان را نشان می دهد، می خواهند دیگران را متقاعد کنند که در یک رابطه سالم و شاد هستند و درواقع می خواهند خودشان هم باور کنند که در یک رابطه شاد و سالم هستند. روان شناسی به نام نیکي گلدشتاین معتقد است که افرادی که چنین مطالبی را در رسانه های اجتماعی به اشتراک می گذارند، افرادی هستند که به دنبال تأیید رابطه شان توسط دیگران هستند. چون خودشان باورشان نشده خوشبخت و شاد هستند. هر یک از لا یک ها و نظرانی که زیر مطالب و تصاویر این افراد گذاشته می شود، تأییدی است بر رابطه بی نظیر آنها! آنچه اهمیت دارد، نظرات دیگران درباره آن مطلب است.

۴- سرگرمی خود

گاهی برای خودمان هم پیش آمده، که وقتی خوشحالیم و در حال خوش گذرانی اصلا فراموش می کنیم که گوشی داریم و باید عکسی باهم بگیریم. در واقع آنقدر غرق در لذت هستیم که به حواشی توجهی نمی کنیم. زوج های خوشبخت زمانی را که کنار یکدیگر هستند و از بودن باهم لذت می برند، چندان به گرفتن سلفی و هم رسانی آن توجهی نمی کنند. حتی هنگامی که در سفر هستند، سعی می کنند از هر لحظه برای خوش گذراندن استفاده کنند. به همین دلیل معمولا تصاویر و مطالب شان را پس از بازگشت شان به خانه در شبکه های اجتماعی شان خواهید دید. درحالی که زوج های ناموفق فقط به فکر ارسال عکس و مطلب هستند و شاید اصلا همدیگر را به درستی نمی بینند.

۵- هم عشق و هم دعوا

متأسفانه زوج های ناموفق، حتی مشاجره های خود را به رسانه های مجازی می کشانند. علاوه بر زوج هایی که مدام از رابطه خوب شان می گویند، زوج هایی نیز هستند که دعوای خود را به رسانه های اجتماعی می کشانند. مشاجره های زن و شوهری باید به طور خصوصی بین خودشان اتفاق بیفتد، نه اینکه مطلبی درباره آن بنویسند. گاهی دیده شده است که یکی از همسران با انتشار یک مطلب در رسانه های اجتماعی به شریک عاطفی اش تیکه می اندازد! این کار اشتباه است. گاهی هم افراد با عوض کردن عکس پروفایلشان و نوشته های غمگین سعی می کنند شریک عاطفی شان را متوجه این کنند که از او ناراحت هستند و باید از آنها دلجویی شود! در واقع گفتگوی رودررو و بی پرده حرف زدن جای خودش را به چنین نشانه هایی می دهد.

... توصیه عاشقانه

احساسات خود را آزادانه ابراز کنید



برای کاهش تضادهای میان زوجین و ایجاد یک راه ارتباطی موثر، هیچ چیز به اندازه ابراز درست، محترمانه و آزادانه احساسات مهم نیست. وقتی زن و شوهر نتوانند بدون ترس یا جنگ و جدال درباره احساسات خود صحبت کنند، کار کردن روی مشکلات، تضادها و تفاوت ها دشوار می شود. ابراز احساسات کمک می کند دو طرف بتوانند همدلی بیشتری نسبت به یکدیگر پیدا کنند و شریک زندگی شان با افکار، احساسات و عواطف خود آشناتر سازند. روانشناسان به این وضعیت خودافشایی می گویند و هر قدر شما بتوانید خودافشایی بیشتری نسبت به همسرتان داشته باشید، نزدیکی عاطفی شما و تفاهم تان بیشتر می شود. قبل از اینکه بخواهید درباره نحوه ابراز احساساتتان صحبت کنید، باید ببینید که چه چیزی به شما و همسرتان حس امنیت می دهد و آن را تأمین کنید. هنگام گفتگو باید زمان مناسب و مکانی را که هر دوی شما احساس راحتی و آرامش می کنید، انتخاب کنید و با کلامی که در آن برچسب زدن، توهین، تحقیر و اتهام وجود ندارد با یکدیگر گفتگو کنید.

... یافته های روانشناسی

آلودگی هوا و احتمال ابتلا به اسکیزوفرنی



آلودگی هوا بی تردید بر سلامت جسم و روان تأثیر می گذارد و نتایج یک مطالعه جدید، نشان دهنده یکی دیگر از پیامدهای آلودگی هوا برای سلامت روان است. بررسی ها نشان می دهد قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی با خطر ابتلا به اسکیزوفرنی مرتبط است. در این بررسی آمده است

کودکان در حال رشد که در معرض سطح بالایی از آلودگی هوا قرار دارند بیشتر احتمال دارد به بیماری اسکیزوفرنی دچار شوند و هرچه سطح آلودگی هوا بالاتر باشد احتمال ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی هم بیشتر می شود. به ازای هر ۱۰ میکروگرم بر متر مکعب افزایش میانگین روزانه آلودگی هوا، خطر ابتلا به این عارضه روانی حدود ۲۰ درصد بیشتر می شود. همچنین کودکانی که در معرض بیش از ۲۵ میکروگرم بر متر مکعب از آلودگی هوا قرار دارند نسبت به گفته متخصصان در عین حال خطر ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی در صورت وجود پیش زمینه ژنتیکی ابتلا به این بیماری، افزایش پیدا می کند. در این مطالعه در مجموع ۲۳ هزار و ۳۵۵ نفر حضور داشتند که ۳۵۳۶ نفر از آنان به بیماری اسکیزوفرنی مبتلا شدند.

مراقبت از کودکان در مقابل اخبار بد

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی



این روزها اطرافمان پر از اخبار بد و تکان دهنده شده است. از بلاهای طبیعی گرفته تا خبرهای جنگ و عملیات‌های تروریستی. جریان بی‌وقفه این اخبار، سلامت جسم و روان بزرگسالان را به خطر می‌اندازد، چه برسد به اینکه کودکان در معرض حجم بالای این نوع اخبار قرار بگیرند. اما متأسفانه مدام در اخبار و گزارش‌های تلویزیونی می‌بینیم که خبرنگاران با افتخار دوربین را سمت کودکان می‌برند تا به بینندگان نشان دهند که کودکان هم درگیر این وقایع شده‌اند. امروزه مهم بودن خبر با پررنگ شدن کودکان در این درگیری‌ها، نشان داده می‌شود.

روح و روان کودک دستمایه خبرگزاری‌ها شده و والدین اطلاعی ندارند که با این کار چه آسیبی متوجه کودکانشان می‌شود. اما از آنجایی که هرروز صبح همه‌مان با اخبار جدید شروع می‌شود، دوری و فرار از شنیدن این اخبار هم سخت است. این اخبار از طریق رسانه‌های گروهی مانند تلویزیون، رادیو، روزنامه‌ها، مجلات و اینترنت منتشر می‌شوند و خواه‌ناخواه کودکان در معرض شنیدنشان قرار می‌گیرند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، قرار گرفتن در جریان دایمی خبرهای بد، به‌ویژه فجایع بزرگ یا عملیات پر از خشونت، به روح و روان بزرگسالان و کوچکترها صدمه می‌زند. متأسفانه ما بزرگترها بیشتر مواقع فراموش می‌کنیم که از کودکان خود در برابر اثرات منفی این حوادث محافظت کنیم. اما با وجود جنگ رسانه‌ای و گسترش پخش اخبار چگونه می‌توانیم از این نظر مراقب کودکان خود باشیم؟ در این مقاله به چند دستورالعمل اشاره می‌کنیم تا با استفاده از آن بتوانید از کودک خود در برابر اخبار بد مراقبت کنید. اما قبل از آن لازم است بدانید که کودکان در برابر اخبار بد چه احساسی دارند.

احساس کودکان در برابر اخبار بد

کودکان، به‌ویژه کودکانی که در سن پیش از مدرسه هستند، در برابر حوادث ناگوار، بسیار حساس هستند. آنها همیشه به این فکر می‌کنند که ممکن است همان اتفاق‌های بد برای آنها و خانواده‌شان هم رخ دهد.

البته مشخص است که نوزادان و کودکان نوپا در معرض تهدیدات جسمی و روانی اخبار بد قرار ندارند. کودکان کمی بزرگتر که نسبت به اطرافشان به اندازه کافی آگاهی کسب کرده‌اند، این اخبار بد را به خود جذب می‌کنند و بسیار نگران می‌شوند. محققان استرالیایی طی تحقیقاتی که کردند به این نتیجه رسیدند که برخی از کودکان با شنیدن اخبار بد و فجایع مختلف دچار مشکلات بد روحی می‌شوند و به همین دلیل است سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند، نباید کودکان را در معرض اخبار بد قرار داد. این بررسی‌ها نشان داده است، حوادث نگران‌کننده، کودکان را بیش از حد نگران می‌کند و آنها نمی‌توانند به‌راحتی افکارشان را از این موضوعات دلهره‌آور خالی کنند.

چطور کودک را از جنگ رسانه‌ای نجات دهیم؟

با وجود اخبار تکان‌دهنده‌ای که اطرافمان را پر کرده است، باید گفت که هنوز هم می‌توانیم از کودکان خود در برابر آنها مراقبت کرده و اجازه ندهیم اثرات منفی این اخبار روح و روان آنها را آزار دهد. کافی‌ست به نکات زیر توجه کنید تا بتوانید سلامت جسم و روح کودکان را در این دنیای پرتنش حفظ کنید.

۱) محدود کردن شنیدن اخبار

تا جایی که می‌توانید اجازه ندهید کودکان به تماشای خبرهای تلویزیون بنشینند. زمانی که خبر بدی می‌شنوید، در مورد آن جلوی کودکان تان صحبت نکنید و تاجایی که می‌توانید واکنشی نشان ندهید. اما از طرفی نباید طوری رفتار کنید که کودک احساس کند شما از او چیزی را مخفی می‌کنید. وقتی سعی می‌کنید چیزی را از او مخفی کنید، او را بیشتر می‌ترسانید و کودک احساس می‌کند خطری او را تهدید می‌کند. به جای این کار می‌توانید در مورد موضوع رخ داده با او «به تناسب سن او» صادقانه صحبت کنید. البته اخبار را با جزئیات برای او بازگو نکنید یا در مورد آنها دروغ نگویید. این کار باعث ترس و نگرانی بیشتر کودک می‌شود.

۲) کنارش باشید

موقع تماشای اخبار از تلویزیون، کنار کودک تان باشید و به او

کمک کنید تا موضوعاتی را که می‌شنود به‌درستی درک کند و اگر دچار ترس و نگرانی شد، او را مطمئن کنید که قرار نیست آن اتفاق‌های بد هم برای او رخ دهد. همچنین به کودکان اجازه دهید از احساساتش با شما صحبت کند. در این صورت می‌توانید به او بیاموزید که چگونه احساسات خود را کنترل کند.

۳) حواس کودکان را پرت کنید

اگرچه نمی‌توانید تمام اخبار بد را دور نگهدارید، می‌توانید با نوعی بازی یا فعالیت جدید، حواس کودکان را به موضوعی دیگر معطوف کنید. در ضمن با این کار زمان نشستن جلوی تلویزیون را به حداقل می‌رسانید. حتی می‌توانید بعد از شنیدن خبرهای بد، برای بهتر کردن روحیه کودکان، همراه او بازی کنید. بدین ترتیب او متوجه می‌شود که دنیا همیشه ترسناک و خطرناک نیست.

۴) به او احساس امنیت بدهید

بیشتر کودکان با شنیدن خبرهای بد به شدت پريشان احوال می‌شوند. در این گونه مواقع باید از او بخواهید از احساسش صحبت کند. در این گفتگوها می‌توانید به او یاد دهید با حالات روحی پر از اندوه خود چگونه کنار بیاید و احساسات بد خود را مهار کند.

اما مهم است که با اعمال و حرف‌های خود به او ثابت کنید که در کنارش هستید و نمی‌گذارید آسیبی به او برسد.

... اشتباه‌های رایج

۴ نکته مهم در تنبیه کودکان

تنبیه کودک آداب و اصولی دارد که اگر به کار بندید می‌توانید به تربیت درست فرزندان کمک کنید. تنبیه به معنی متوجه ساختن کودک است، نه آزار دادن یا تحقیر و تخریب او. بنابراین تنبیه را متناسب با اشتباه کودک و با هدف آگاه کردن او انجام دهید. جریمه‌ای که به عنوان تنبیه در نظر می‌گیرید باید کاملاً مشخص و از پیش تعیین شده باشد.

یعنی از قبل به کودک بگویید اگر فلان کار اشتباه را انجام دهد، فلان جریمه در انتظار او است. نکته مهم این است که تنبیه و جریمه بلافاصله بعد از بدرفتاری کودک اجرا شود تا تأثیر گذار باشد.

اگر تنبیه مشمول گذر زمان شود کودک دلیل آن را فراموش می‌کند یا ممکن است خودتان هم از اجرای آن منصرف شوید که در این صورت، تنبیه جای خود را به تهدید داده است که اثری بسیار مخرب و بی‌فایده دارد. در اجرای تنبیه و جریمه پدر و مادر باید هماهنگ عمل کنند زیرا چشم‌پوشی یکی از آنها در اجرای تنبیه باعث بدتر شدن بدرفتاری کودک می‌شود.



... بچه‌ها و یافته‌ها

پسرهای مادران چاق

بهره‌هوشی کمتری دارند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری دارای اضافه وزن یا چاق هستند، مهارت‌های حرکتی بدتری دارند و بهره‌هوشی آنها پایین‌تر است. این موضوع به این دلیل دریافت نکردن میزان کافی مواد مغذی در



دوران جنینی است. محققان دانشگاه تگزاس در این مطالعه با بررسی بهره‌هوشی ۳۶۸ کودک، ارتباط قابل توجهی میان بهره‌هوشی این کودکان در سه سالگی با چاقی مادرانشان در دوران بارداری پیدا کردند و معتقدند چاقی مادر، روند تکامل مغز جنین را کند می‌کند. مطالعه نشان داد، پسرانی که مادرانشان در دوران بارداری چاق بودند، در مقایسه با پسرانی که مادرانشان وزن سالم داشتند، در حدود هشت امتیاز، نمره کمتری داشتند. اما دخترها در کل نسبت به پسران وضع بهتری داشتند. محققان همچنین در هفت سالگی بهره‌هوشی این کودکان را اندازه گرفتند و دریافتند پسرانی که مادرانشان در دوران بارداری چاق بودند و یا اضافه وزن داشتند، در آزمون‌های بهره‌هوشی حداقل ۵ امتیاز کمتر از پسرهایی که مادرانشان وزن عادی داشتند کسب کردند.

چهل سال پیش در همین روز

روز پنجشنبه ۲۷ دی ماه ۱۳۵۸ برابر با ۲۸ صفر ۱۴۰۰ سالروز رحلت حضرت رسول اکرم (ص) و شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) تعطیل بود و روزنامه اطلاعات منتشر نشد.

تاریخچه چای در ایران

مصرف چای در میان قبایل چین ابتدا مرسوم شد و تاریخ دقیقی برای مصرف چای در ایران رانمی توان مشخص کرد؛ لیکن براساس نوشته‌های به جا مانده از مورخان و محققان و سفرنامه‌ها، مصرف چای در ایران از اواخر قرن پانزدهم و آغاز قرن شانزدهم شروع شده و شخصی به نام «حاج محمد گیلانی» تاجر ایرانی، اطلاعات اولیه مربوط به چای و طریقه مصرف آن را از چین به اروپا برده است. ایرانیان قبل از اسلام همانند سایر مردم دنیا از نوشیدنی‌های متداول آن زمان استفاده می کردند. لیکن پس از ورود اسلام و به دلیل عدم مشروعیت آنها، نوشیدن قهوه را جایگزین کردند. دوری از مراکز تولید و شرایط نامساعد حمل و نقل و تجارت قهوه از یک طرف و نزدیکی تجارت ایران با چین و راه‌های ارتباطی مطمئن مثل جاده ابریشم از طرف دیگر، باعث جایگزینی چای به جای قهوه شدند. مصرف چای در ایران با وارداتی که از طریق شمال (کشور چین) و از طریق جنوب (کشور هند) انجام می گرفت تامین می شد. در سال ۱۲۶۱ هـ. ش، شخصی به نام «حاج محمد اصفهانی» کشت چای را در ایران آغاز کرد ولی به عللی رونق و توسعه نیافت تا در سال ۱۲۷۹ هـ. ش، بار دیگر با تلاش و اهتمام «محمد میرزای چایکار» ملقب به «کاشف السلطنه» که ژنرال کنسول ایران در هندوستان بود، آغاز شد. او با این دیدگاه که مقدار زیادی ارز برای واردات چای صرف می شود و تولید چای می تواند یکی از منابع عظیم برای رونق اقتصادی کشور باشد، به کشت چای اقدام کرد. کاشف السلطنه در هندوستان با وجود اینکه دولت هند از یادگیری فنون چایکاری برای اتباع خارجی شدیداً مانع بعمل می آورد، توانست فنون کشت و تولید چای را بیاموزد و با مطالعه و بررسی شرایط آب و هوایی ایران و مشابهت آب و هوای شمال کشور با کشور هندوستان، طی فداکاری و زحمات فراوان، تعداد زیادی بذر و سه هزار اصله نهال را با شرایط حمل و نقل آن زمان که گاری و درشکه بوده است، به ایران انتقال داد و باغ چای در لاهیجان و کلار آباد احداث کرد (سال ۱۲۷۹ هـ. ش). این عمل او مورد مخالفت عده کثیری که از جانب برخی محافل تحریک می شدند قرار گرفت و حتی در بعضی از موارد منجر به کندن نهال‌ها و ویران کردن باغات شد.

قاب امروز



اولین برف زمستانی در اصفهان/عکس از: رسول شجاعی

سرایه

ای مانده ز خویش در بلایی که مپرس
هرگز نرسیده ای به جایی که مپرس
از هر چه بدان زنده دلی پاک بمیر
تا زنده شوی به کبر یایی که مپرس
عطارد نیشابوری

پند بزرگان

زندگی زیباست، خیلی هم زیباست، به شرط
اینکه با چشم خوشی به آن نگاه کنیم.
نیوتون
آنکه در زندگی راه زندگی را نیافته، هیچ نیافته
است.
داستایو سکی

امروز در تاریخ

شاهی که پیش از تولد شاه شد

هجدهم ژانویه سال ۳۱۱ میلادی بحرانی که بر سر مسئله ریاست کشسور، در ایران پدید آمد و کار تصمیم گیری‌های دولتی را مختل کرده بود، رفع شد. در این روز بزرگان ایران پس از چند جلسه مذاکره سرانجام تصمیم گرفتند که فرزند به دنیا نیامده شاه متوفارابه شاهی برگزینند، زیرا که یک موبد که پزشکی هم می دانست پس از مصاحبه با بانوی شاه متوفا نظر داده بود که به احتمال زیاد، «نوزاد» پسر خواهد بود. به این ترتیب شاپور دوم که از هفده سالگی، خود زمام امور را به دست گرفت تنها پادشاهی است که دوران سلطنت او بیش از طول عمرش به حساب آمده است.

کشت چای در ایران

در این روز در سال ۱۲۸۳ بسته ای از نخستین محصول چای ایران، در کاخ سلطنتی تهران به شاه وقت داده شد.

تختم درختچه چای در فروردین ۱۲۸۳ از هندوستان به ایران آورده و در شمال کشور کشت شده بود. کاشف السلطنه که چای محصول ایران را به احمدشاه داد گفته بود که مناطق ساحلی شمال کشور به قدری مستعد چایکاری است که نه تنها در آینده، نیاز داخلی را برطرف خواهد کرد بلکه می توانیم مازاد آن را به روسیه صادر کنیم .

رضاخان پهلوی کام به میدان قدرت گذارد

نام رضاشاه پهلوی از دی و بهمن ماه ۱۲۹۶ وارد محافل قدرت شد. وی در آن زمان یک سرهنگ ۴۰ ساله به نام رضاخان و معروف به رضاخان سوادکوهی و یک فرمانده قزاق ایران بود. واحدهای قزاق ایران در آن زمان توسط افسران روس اداره می شدند.

اشتباه رضاشاه

تصمیم دولت انگلستان مبنی بر دادن آماده باش به سه واحد نظامی در هند برای عزیمت به خلیج فارس به بهانه مراقبت از منابع نفتی که ۱۸ ژانویه ۱۹۴۰ به روزنامه‌های اروپا و آمریکا درز کرده بود و یک زنگ خطر برای ایران بود به اطلاع رضاشاه پهلوی رسانده نشد یا اینکه او را از تفسیر و تفهیم خبر آگاه نساختند تا متوجه خطر شود و ارتش و امکانات دفاعی کشور را آماده مقابله با هر پیشامد احتمالی کند.

www.iranianshistoryonthistday.com

۲۶۶۱

سودوکو

			۷	۴			۸	
	۸				۱			۲
۷					۳			۱
	۳		۲		۴			
۴	۷		۱	۸		۶	۵	
		۸		۴		۳		
۸		۳						۹
۵			۶			۲		
	۲			۷	۹			

۶	۴	۲	۵	۹	۳	۸	۱	۷
۸	۱	۷	۶	۴	۲	۵	۹	۳
۵	۹	۳	۸	۱	۷	۶	۴	۲
۲	۶	۴	۳	۷	۵	۹	۸	۱
۹	۵	۸	۲	۶	۱	۳	۷	۴
۳	۷	۱	۴	۸	۹	۲	۶	۵
۱	۲	۶	۹	۳	۴	۷	۵	۸
۴	۸	۵	۷	۲	۶	۱	۳	۹
۷	۳	۹	۱	۵	۸	۴	۲	۶

حل ۲۶۶۰

۵۱۷۴ جدول شرح در متن غلامحسین باغبان

دسته ای از آغازیان	از نیم های فوتبال روسیه	بر پلک رویداده من و تو	حالات بیپوشی بر تابه ورزشی	بیماری پوستی اولین حرف الیا	مذکور
ت					
نوعی منحنی			مصیبت شهر آرزو		
	پسوند شباهت		دهان اختر		
up	آب بازی	مدد صدا		خودداری کردن ب	
غذای ساده			رود اروپایی کشتی چوبی بزرگ		
ک			چکر		
شیپور بزرگ جنگی			ت		
آبله پر پوست					
	آکامی و بیداری				
	فنی در کشتی				
ونتا مین جدولی		آهوی کوچک			
نوعی زغال سنگ					
مردم		گودال و مفک			
جمع رساله					
به صورت نوشته					
برآمدگی پشت شتر					

حل جدول ۵۱۷۳



ضمناً چون بهره‌برداری از باغات چای پس از پنج سال از غرس نهال دو ساله آغاز می شود و کشاورزان در آن زمان نیز آشنایی کافی در امور کاشت، داشت و برداشت نداشتند، لذا علاقه و تمایل به کشت چای نشان ندادند؛ اما کاشف السلطنه با تحمل مرارت‌های زیاد و رویارویی با موانع مادی و مشکلات اجتماعی، شرایط گسترش احداث باغ‌های چای در واحد سطح را فراهم کرد و با ایجاد انگیزه، زمینه علاقمندی کشاورزان به کشت چای را به وجود آورد. نخستین بار تعدادی از کشاورزان در حومه شهر لاهیجان (چارخانه سر) کشت چای را آغاز کردند و به تدریج کشت چای در سایر نقاط استان گیلان گسترش یافت، طوری که در سال ۱۳۱۹ مساحت باغات چای به ۶۰۰ هکتار رسید. روند توسعه تدریجاً ادامه داشت تا اینکه در سال ۱۳۳۷ دولت ایران اقدام به تأسیس سازمان چای کشور کرد تا کشاورزان چایکار و صاحبان صنعت چایسازی را تحت حمایت قرار دهد. در حال حاضر سطح زیر کشت چای حدود ۳۲۰۰۰ هکتار است که در بیش از ۹۰۰ قریه در شهرهای صومعه سرا، فومن، شفت، رشت، لاهیجان، آستانه اشرفیه، سیاهکل، لنگرود، رودسر و املش در استان گیلان و شهرهای رامسر و تنکابن تا حوالی چالوس در استان مازندران به طول حدود ۲۰۰ کیلومتر به صورت نامنظم و مجزا با فواصل کم و زیاد و دور و نزدیک با جاده اصلی به صورت پراکنده قرار گرفته و هم اکنون حدود ۶۰ هزار خانوار به کشت و کار این محصول، اشتغال دارند.

منبع: وبسایت سازمان چای کشور